MAGAZYN

Dr Zitelmann: Dziś tylko 40 proc. 15-latków w Niemczech ledwo potrafi czytać i liczyć
– Str. 14-15

Młoda mama musi być skazana godzinami na samotność i brak bratniej duszy?
– Str. 13

Telemagazyn z programami telewizyjnymi i omówieniami najciekawszych propozycji

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206
9 772353 615057 37

www.gazetawroclawska.pl

Nr 211 | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek, 11.09.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Sport

Karol Borys po dwóch latach wraca do Śląska Wrocław

Czy młody zawodnik już w sobotę wystąpi w drużynie Wojskowych i zagra w meczu z Koroną Kielce na Tarczyński Arena?
– Str. 32

Jelenia Góra

Kryminalna fabuła według Sławka Gortycha na ekranach

Dolnośląski autor powieści kryminalnych doczeka się filmowej wersji swojej pierwszej książki pt. „Schronisko, które przestało istnieć”
– Str. 2

„Przez chwilę miałem władzę w mieście!” – wyznał legnickim policjantom 35-latek podejrzany o serię podpaleń – Str. 8

Znów ruszyły prace remontowe na linii kolejowej Jelenia Góra - Szklarska Poręba Górna. Po to, by pociągi mogły tu kursować z prędkością nawet 100 km/h – Str. 6

FOT. JERZY MYRNA

Komunikacja

We Wrocławiu szybki tramwaj lepszy niż metro?

Raport ekspertów kwestionuje budowę ciężkiego, kosztownego systemu metra we Wrocławiu. Zamiast niego proponuje osiągnąć „efekt metra” innymi sposobami
– Str. 22-23

FOT. ANETA KOLESIŃSKA

eprasa.pl 69c0c322eb

POLECAMY

JUTRO: Żaden lek nie zastąpi ruchu PONIEDZIAŁEK: Wydarzenia sportowe weekendu

11.09.2026
Piątek

Dziś imieniny: Dagna, Jacek, Feliks
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

Redaktor naczelna Maja Majewska
Z-ca redaktor naczelnej Mateusz Różański
Wydawcy Grzegorz Chmielowski, Cyprian Dmowski, Janusz Michalczyk

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press Makroregion Zachód
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.), 50-073 Wrocław
tel. 71 37 48 151, 71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Prezes Makroregionu Robert Glinkowski
Dyrektor marketingu oddziału Anna Bijak-Bednarska
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©® - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gazetawroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz

Janusz Michalczyk: Ohydna breja na talerzu ucznia i przedszkolaka

publicysta

Pod płaszczykiem zdrowia wciska się ideologiczne rozwiązania – ogłosił Łukasz Warzecha, popularny i niezależny dziennikarz, komentując rozporządzenie minister edukacji dotyczące żywienia dzieci w placówkach oświatowych. To jeden z bardziej umiarkowanych głosów krytyki, bo prawicowi politycy ostro protestują przeciwko „atakowi na brzuchy dzieci". W istocie chodzi o to, że stołówki mają serwować mięsne dania tylko dwa dni w tygodniu, zalecane są posiłki oparte na roślinach, głównie strączkowych (fasola, groch, soja, bób). W interpretacji krytyków mali Polacy będą karmieni „fasolą z kaszą".

A gdzie tu ideologia? Warzecha zwraca uwagę, że za tymi pomysłami stoi Sylwia Spurek. Wyjaśnijmy, że to prawniczka i była europosłanka, która zaleca weganizm i dlatego proponuje zakaz reklamy mięsa, mleka i jaj. Można powiedzieć, że jest konsekwentna do bólu, bo chciałaby nie tylko zakazu hodowli zwierząt czy polowań, ale też... wędkarstwa.

Warzecha ubolewa, że rozporządzenie ogłoszono znienacka i bez szerszych konsultacji, wywołując niezadowolenie wielu rodziców. Ze swadą zauważa, że starsi uczniowie mogą sobie kupić na przerwie hot doga w „Żabce", ale młodsi, zwłaszcza przedszkolaki, będą poddawani żywieniowym eksperymentom. Powiem tak: nie da się wszystkim dogodzić, a parówkę w bułce trudno uznać za optymalny posiłek.

Schabowy czy mielony już nie króluje na stołach. Sam czasami zaglądam do baru wegetariańskiego i wszystko mi tam smakuje. I chyba tu jest pies pogrzebany. Dla krytyków rozporządzenia posiłek roślinny to ohydna breja na talerzu, co wydaje się grubą przesadą. Niech dzieci jedzą smacznie. I zdrowo.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską"

tel. 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

POGODA

dziś
17C/13°C

jutro
18°C/11°C

DOLNY ŚLĄSK

Karkonosze zabłysną na filmowym ekranie dzięki książce Sławka Gortycha

Alina Gierak

Sławek Gortych, od poniedziałku Honorowy Obywatel Jeleniej Góry, podzielił się właśnie z czytelnikami informacją, że ruszają prace przy kręceniu serialu (lub filmu) na podstawie jego kryminału „Schronisko, które przestało istnieć". To niejedyna dobra wiadomość...

- Z całą pewnością prace na planie ruszają w przyszłym roku, a wszystkie górskie plenery będą nagrywane w Karkonoszach (...). Nie obawiajcie się żadnych dróg na skróty czy ejajowego szajsu - uspokoił czytelników Sławek Gortych na swoim profilu Zagubiony w Karkonoszach.

FOT. ZAGUBIONY W KARKONOSZACH

Sławek Gortych został Honorowym Obywatelem Jeleniej Góry

Filmowcy z Sosnówki

Producentką ekranizacji „Schroniska, które przestało istnieć" jest Aneta Hickinbotham z Aurum Film. Do tej pory pracowała ona m.in. przy takich tytułach jak: „Boże Ciało", „Ministranci", „Pan Tadeusz", „Pianista", a także „Troja" (reż. Wolfgang Petersen) i „Monachium" (reż. Steven Spielberg). Wszystko będzie się odbywać pod szyldem Canal+.

Producentka Aneta Hickinbotham związana była z naszym regionem i wraz z mężem Ianem Hickinbothamem, przyjacielem Stanleya Kubricka, człowiekiem filmu, mieszkała w Sosnówce pod Karpaczem. Dobrze zna karkonoskie pejzaże i schroniska i nie ukrywa, że jest w nich zakochana.

- Film czy serial, kiedy premiera, gdzie premiera, kto wyreżyseruje, a kto zagra - na razie na te pytania odpowiedzieć nie mogę (musicie mi jednak uwierzyć, że na niektóre odpowiedzi sam czekam z olbrzymią niecierpliwością, ale jestem zobowiązany umową, że póki nie będzie pewnych na sto procent dat i nazwisk oraz zielonego światła z góry, nic powiedzieć nie mogę - zastrzega Gortych.

„Schronisko, które przestało istnieć"

„Schronisko, które przestało istnieć" to pierwszy tom cyklu karkonoskich kryminałów Sławka Gortycha. Główny bohater, młody stomatolog Maks, jedzie w Karkonosze, by odpocząć od problemów. Przed podróżą Maksymilian wiedział, że jego wujek, właściciel nieczynnego schroniska Nad Śnieżnymi Kotłami, zginął w górach. Na miejscu okazuje się, że przed śmiercią mężczyzna interesował się losami innego schroniska, które spłonęło w czasie II wojny światowej. Z czasem Maksymilian znajduje kolejne przesłanki, mogące świadczyć o tym, że jego wujek nie zginął w wypadku. Zaczyna też otrzymywać pogróżki od kogoś, kto podaje się za Ducha Gór... Książka została przeniesiona na deski Teatru im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze.

Karkonoska Seria Kryminalna

Karkonoska Seria Kryminalna Sławka Gortycha liczy 5 tomów. Pisarz pochwalił się, że sprzedaż (tylko wydań papierowych i e-booków) przekroczyła właśnie milion. Książki najlepiej czytać w kolejności ich powstawania, bo przewijają się przez nie powiązane wątki historyczne i postacie. Ukazały się w kolejności:

„Schronisko, które przestało istnieć" (2022)
„Schronisko, które przetrwało" (2023)
„Schronisko, które spowijał mrok" (2024)
„Schronisko, które zostało zapomniane" (2025)
„Święto Karkonoszy" (2026)

Nowa powieść

Pisarz został Honorowym Obywatelem Jeleniej Góry. Doceniono jego wkład w popularyzowanie historii regionu i przyciąganie do niego setek czytelników, którzy wędrują po Karkonoszach i Jeleniej Górze śladami bohaterów kolejnych tomów Schronisk...

Poinformował, że pracuje nad kolejną książką. Nie będzie to VI tom serii karkonoskiej (nad tym też pracuje), ale coś zupełnie nowego. - Podpowiem tylko, że nie będzie to reportaż, kryminał ani powieść dla dzieci, natomiast w książce znajdziecie intrygi, historię i oczywiście Karkonosze. Już nie mogę się doczekać premiery i jestem niesamowicie ciekawy Waszego odbioru! Szczegóły będę mógł zdradzić na koniec października - zapowiedział Gortych.

eprasa.pl 69c0c322eb

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżur reportera**
email: redakcja@gazeta.wroc.pl
Facebook: @GazetaWrocławska

WROCŁAW

Przejdziesz z wodą przez bramkę. Nasze lotnisko inwestuje w nowe skanery

Tomasz Pawlak

Port Lotniczy Wrocław ogłosiły start kolejnego etapu inwestycji w infrastrukturę terminalu. Od lutego 2027 roku na lotnisku zaczną pojawiać się nowoczesne skanery CT połączone z systemem automatycznego zwrotu kuwet ATRS. Docelowo strefa kontroli bezpieczeństwa zyska 7 nowych linii, a cały projekt pochłonie ponad 30 mln zł.

Najważniejszą korzyścią dla podróżnych będzie uproszczenie procedur przy bramkach. Elektronika – laptopy, tablety, powerbanki – zostanie w bagażu podręcznym, a kontrolerzy poradzą sobie także z większymi pojemnikami płynów, do dwóch litrów włącznie. Ma to oznaczać krótsze kolejki i mniej stresu przed odprawą. Dziś przez strefę bezpieczeństwa przechodzi około 1400 pasażerów na godzinę – to ok. 200 osób na jedną linię. Po wdrożeniu nowych urządzeń wynik ten wzrośnie o co najmniej 40 procent, przekraczając 2000 osób na godzinę. Pojedyncza linia ma obsługiwać nawet 280–300 podróżnych w ciągu 60 minut.

Dariusz Kowalczyk, wiceprezes odpowiedzialny za obsługę pasażerską, zwracał uwagę, że chodzi nie tylko o szybkość, ale też o bezpieczeństwo.

Sercem nowej instalacji są skanery wykorzystujące tomografię komputerową. Urządzenia CT tworzą trójwymiarowy model zawartości bagażu, który operator może dowolnie obracać i oglądać z każdej strony. Ma to ułatwić wykrywanie niebezpiecznych przedmiotów i substancji.

FOT. KRAKOW AIRPORT

Od kilku miesięcy podobne skanery działają na lotnisku w Krakowie

WROCŁAW

Promenada Staromiejska zamknięta do końca 2027

Remigiusz Biały

Deptak będzie remontowany. Co się zmieni? Celem inwestycji jest poprawa stanu technicznego całego ciągu, ale co najważniejsze — przybędzie nowych roślin, zapewnia miasto.

FOT. I WIZUALIZACJA ZZM

Promenada zmieni się niepoznania, ale na efekty musimy poczekać

Na odcinku w okolicy Wzgórza Partyzantów Promenada Staromiejska jest niedostępna. Zarząd Zieleni Miejskiej zamknął ją na trzy spusty i rozpoczął jej renowację, która potrwa do końca przyszłego roku.

Wyłączony jest fragment między ulicami Kołłątaja i Nową. Odcinek od Nowej do Oławskiej będzie realizowany w następnej kolejności.

– Co ważne, zwłaszcza dla rowerzystów, przejazd przez Nową do Oławskiej ma być utrzymywany przez cały czas trwania inwestycji – informuje Zarząd Zieleni Miejskiej we Wrocławiu. Przebudowane zostaną ścieżki, pojawią się nowe elementy małej architektury. Chodzi m.in. o likwidację barier architektonicznych, ale także zagospodarowanie deszczówki.

Konieczne jest też m.in. powstrzymanie erozji skarp. Posłużą w tym celu nasadzenia roślinności o rozbudowanym systemie korzeniowym. – Planujemy nasadzenia obejmujące 23 drzewa, 199 krzewów iglastych, ponad 15,6 tys. krzewów liściastych, 6,1 tys. paproci, 762 rośliny cebulowe oraz 8,7 tys. pnączy. Jeśli chodzi o gatunki drzew, przewidziano m.in. lipę drobnolistną, surmię bignoniową, olszę szarą, klon polny oraz klon pospolity w odmianie purpurowej. To liczby wynikające z aktualnego projektu – mogą jeszcze ulec korektom – mówi Marek Szempliński z Zarządu Zieleni Miejskiej. Inwestycja będzie kosztować 9,7 mln zł.

Przypomnijmy, że w czerwcu tego roku Wrocław podpisał umowę o dofinansowaniu rewitalizacji wschodniej części Promenady Staromiejskiej ze środków europejskich.

KOMUNIKACJA

Czesi otworzą kawałek autostrady. Duża ulga dla Lubawki

Jerzy Wójcik

Za niespełna trzy miesiące droga ekspresowa S3 nie będzie się już kończyć w polu na granicy z Czechami. Otwarcie pierwszego czeskiego odcinka zaplanowano za niespełna trzy miesiące.

FOT. ŘEDITELSTVÍ SILNIC A DÁLNIC

Odcinek 3,3 km ma być dostępny 27 listopada

27 listopada - to termin otwarcia nowego odcinka autostrady D11 w Czechach, przedłużenia naszej drogi ekspresowej S3 w stronę Pragi. Przypomnijmy, że nasza ekspresówka została otwarta we wrześniu 2023 roku i kończy się „ślepo" na granicy, a kierowcy muszą zjeżdżać na ostatnim, dostępnym po stronie polskiej węźle - Lubawka. Teraz ma się to zmienić. Ale będzie to zmiana kosmetyczna.

Nowy fragment czeskiej autostrady ma tylko 3300 m i w dodatku... nie może zostać otwarty w całości, bo znowu kończyłby się w polu. Można go otworzyć do węzła Královec, stamtąd zjedziemy na lokalną drogę. Razem z nieużywanym od trzech lat odcinkiem S3, od węzła Lubawka do granicy, całość może zbliży się do 4 kilometrów więcej niż dziś mamy do dyspozycji. Najwięcej na listopadowym otwarciu fragmenciku D11 zyskają mieszkańcy Lubawki. Przez to miasto prowadzi dziś tranzyt z czeskiej „krajówki" do ekspresowej S3. Teraz powstanie obwodnica pozwalająca ominąć Lubawkę.

A co z dalszą częścią D11, która pozwoliłaby dotrzeć do istniejącej już dalej autostrady do Pragi? Mowa o fragmentach D11: węzeł Královec - Trutnov o dł. 17,9 km - 2028 rok, Trutnov - Jaroměř - o dł. 19,5 km - koniec 2028 r. lub przełom 2028/2029

KRÓTKO

Nowogrodziec

Miała powód, by uciekać...

Policjanci po pościgu zatrzymali 49-letnią kierującą. Szybko okazało się, dlaczego kobieta starała się uniknąć spotkania z mundurowymi. Była bowiem mocno nietrzeźwa, miała aż 1,4 promila alkoholu w organizmie, a ponadto obowiązywał ją dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych! 49-latka stanęła przed sądem w trybie przyspieszonym i usłyszała wyrok 8 miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności.

RED.

Lubin

Plener Rzemieślniczy w Parku Leśnym

12 i 13 września na polanie Piaskowej odbędzie się wydarzenie organizowane w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa pod hasłem „Z rąk do rąk. Rzemiosło łączy pokolenia". Powstanie miasteczko rzemieślników. Zwiedzający spotkają przedstawicieli tradycyjnych zawodów, poznają historię ich pracy oraz przekonają się, jak wiele cierpliwości, precyzji i doświadczenia wymaga wykonywanie przedmiotów codziennego użytku dawnymi metodami. **Redakcja**

eprasa.pl 69c0c322eb

PRZEGLĄD MINIONEGO TYGODNIA

CZWARTEK, 3.09

Odkryli grób sprzed 5 tysięcy lat

Ekipa Instytutu Archeologii Uniwersytetu Wrocławskiego odnalazła koło Żurawiny grób liczący około 5 tys. lat. Odkryto w nim prawie kompletny szkielet człowieka i 42 zwierzęce zęby. W grobie były też fragmenty dwóch czaszek dorosłych osób, kościane krążki, bursztynowe paciorki, krzemienne ostrze oraz kamienny topór wykonany z serpentynitu. Może to wskazywać, że na teren Dolnego Śląska docierały grupy związane z kręgiem kultury ceramiki sznurowej, migrujące ze wschodu Europy czy z zakątków położonych wokół Morza Kaspijskiego.

Urzędniczki dorabiały na obcokrajowcach

Zapadł wyrok w sprawie grupy czterech kobiet, w tym dwóch urzędniczek Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, które wzbogacały się na zdesperowanych obcokrajowcach, miesiącami oczekującymi na załatwienie sprawy. Za łapówki naciskały, prosiły, zachęcały lub próbowały w inny sposób nakłonić swoich kolegów z pracy do szybszego rozpatrywania konkretnych wniosków. Inna A. oraz Dorota L., które m.in. przekazywały łapówki urzędnikom, zostały skazane na rok i sześć miesięcy więzienia. Urzędniczka Ewa K. usłyszała wyrok 2 lat pozbawienia wolności, a jej koleżanka z pracy Beata T. rok w zawieszeniu na dwa lata. W procesie zostały również oskarżone dwie inne kobiety: Olena D. oraz Natalia G., które miały płacić za przyspieszenie decyzji dot. legalizacji pobytu. Sąd umorzył postępowanie wobec nich na okres próby. Wyrok nie jest prawomocny.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Park na Kleczkowie gotowy, ale zamknięty, bo trwają odbiory

PIĄTEK, 4.09

Przypilnują WBO 2026

Głosowanie ruszy 18 września i potrwa do 12 października. Po wykryciu w ub. roku licznych przekrętów wprowadzono nowe wymagania dot. potwierdzania tożsamości. Zagłosować na projekt z listy Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego będzie można przez aplikację mObywatel, profil zaufany, bankowość elektroniczną czy e-dowód. Można też potwierdzić swój PESEL w punktach stacjonarnych, uzyskując kod i potem głosując przez internet.

SOBOTA, 5.09

Proboszcz odwołany

Ksiądz, który odmówił odprawienia pochówku z powodu zbyt niskiego datku, nie jest już proboszczem w parafii Starczówek koło Ziębic. Archidiecezja Wrocławska poinformowała, że nie pełni obecnie żadnej funkcji duszpasterskiej oraz nie będzie na razie obejmował funkcji proboszcza w żadnej innej parafii. Od mieszkańców wsi Niedźwiedź, których dotyczyła sprawa, dowiadujemy się, że ma przejść na emeryturę.

NIEDZIELA, 6.09

Wandal zniszczył krzyż repatriantów

Krzyż stoi na rogu ulic Trójkątnej i Kosmonautów od 1946 r. Symbolizuje niezłomność repatriantów, którzy przybyli tu z ZSRR, i był podziękowaniem za bezpieczny przyjazd z Kresów na Ziemie Odzyskane – mówią mieszkańcy. Niedzielny atak wandala był kolejny (pierwszy w sierpniu). Połamaną sylwetkę Chrystusa oddano do renowacji.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

W całym regionie trwają dożynki. Na zdj. święto plonów w Prochowicach

PONIEDZIAŁEK, 7.09

Zasoby prezydenta

Maciej Kupaj, od 2024 roku prezydent Legnicy, w swoim oświadczeniu majątkowym za 2025 rok ujawnił, że ma m.in. dom, pięć mieszkań, lokal użytkowy oraz dwa auta. Posiada też oszczędności w kwocie 270 tysięcy złotych.

WTOREK, 8.09

Forum w Karpaczu

6 tysięcy uczestników, 500 przedstawicieli mediów z Polski i zagranicy, 1200 samorządowców, 900 uczestników delegacji zagranicznych, 150 uczelni, 500 naukowców – to uczestnicy XXXV Forum Ekonomicznego w Karpaczu pod hasłem „Architektura nowego porządku".

ŚRODA, 9.09

Remont na Śnieżce

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej podpisał z firmą Pre-Fabrykat sp. z o.o. z Miłkowa umowę na remont dolnego „Spodka". Za 25 mln zł do 2031 roku ten fragment budynku obserwatorium zostanie przygotowany do ponownego otwarcia punktu gastronomicznego dla turystów. **Zebrał GCH**

REKLAMA 0011545472

WROCŁAW/BOLESŁAWIEC

Horror na przejazdach. Awaria rogatek i dzieci „na czerwonym"

Remigiusz Biały

Zepsuły się rogatki na przejeździe kolejowym na Muchoborze Wielkim. Szlabany zatrzymały się w połowie, czerwone pulsacyjne światła były zgaszone, a mimo to przez przejazd przejechał pociąg. Koło Bolesławca dzieci przeszły przez tory, gdy rogatki już opadły!

FOT. CZYTELNIOK

Przed przejazdem ustawiono znaki „STOP", skrzyżowaie zostanie dodatkowo oznakowane informacją o awarii

Na przejeździe kolejowym przy ul. Strzegomskiej we Wrocławiu w środę szlabany opuściły się tylko do połowy, sygnalizacja świetlna nie działała. Mimo niesprawnej infrastruktury przez ulicę przejechał pociąg.

Przyjechali serwisanci, ale okazało się, że awaria rogatek była poważniejsza. Uszkodzeniu uległy urządzenia automatyki przejazdowej i potrzebna była interwencja specjalistycznego serwisu. – Do czasu usunięcia usterki przed przejazdem ustawiony zostanie znak STOP, który zobowiązuje kierowców do bezwzględnego zatrzymania się przed wjazdem na przejazd kolejowo-drogowy. Skrzyżowanie zostanie dodatkowo oznakowane informacją o awarii urządzeń – podało PKP PLK S.A. Utrzymano procedury bezpieczeństwa – pociągi zwalniały tu do 20 km/h.

Tymczasem we wtorek w Dobrej k. Bolesławca trójka dzieci na hulajnogach przejechała przez przejazd mimo opuszczonej rogatki i czerwonego światła. Chwilę później pojawił się pociąg. Nagranie pokazujące tę sytuacje trafiło do internetu. Zachowanie dzieci było skrajnie niebezpieczne. Wystarczy moment nieuwagi, potknięcie czy upadek, aby znaleźć się bezpośrednio przed nadjeżdżającym pociągiem.

eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARiMR
0011568054

Nawet 100 tys. zł z ARiMR na inwestycje w bioasekurację

Hodowcy trzody chlewnej, którzy chcą zabezpieczyć swoje gospodarstwa przed rozprzestrzenianiem się afrykańskiego pomoru świń, mogą ubiegać się o pomoc w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Właśnie ruszył nabór wniosków o dofinansowanie inwestycji służących bioasekuracji. Dokumenty można składać do 1 października 2026 r. za pośrednictwem Portalu Rolnika.

Fot. Adobe Stock

Afrykański pomór świń pozostaje jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla gospodarstw zajmujących się chowem i hodowlą trzody chlewnej. Nawet jedno ognisko ASF może oznaczać poważne konsekwencje dla gospodarstwa, w tym wybicie całego stada. Dlatego hodowcy powinni inwestować w zabezpieczenia, które ograniczają ryzyko wystąpienia wirusa. Finansową pomoc dla takich przedsięwzięć mogą otrzymać w ARiMR w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. 2 września 2026 r. uruchomiony został czwarty nabór wniosków o wsparcie na „Inwestycje zapobiegające rozprzestrzenianiu się ASF". W tej edycji programu wprowadzono kilka zmian i uproszczeń w aplikowaniu o dofinansowanie.

Kto może złożyć wniosek?

O przyznanie wsparcia mogą ubiegać się rolnicy – osoby fizyczne, prawne lub jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej. Wnioskodawca musi:

- być posiadaczem samoistnym lub zależnym nieruchomości objętej inwestycją albo jej użytkownikiem wieczystym;
- prowadzić chów lub hodowlę co najmniej 50 świń, albo prowadzić ekologiczną produkcję świń – w liczbie co najmniej 27 sztuk, albo hodować świnie ras rodzimych lub ras czystych zarejestrowane na nieruchomości objętej inwestycją – w tym ostatnim przypadku nie określono minimalnej liczby zwierząt;
- mieć ukończone 18 lat, jeżeli jest osobą fizyczną;
- posiadać numer identyfikacyjny w ewidencji producentów.

Inwestycje objęte dofinansowaniem

Środki można przeznaczyć na siedem rodzajów inwestycji:

- wykonanie ogrodzenia – powinno ono otoczyć chlewnię wraz z terenem koniecznym do obsługi świń, w tym miejsca, w których składuje się paszę, ściółkę oraz sprzęt do obsługi; mieć wysokość co najmniej 1,5 m; być na podmurówce lub z wkopanym krawężnikiem oraz posiadać zamykane bramy wjazdowe i furtki;
- utworzenie zadaszonej niecki dezynfekcyjnej – musi być ona funkcjonalnie związana z chlewnią, a jej wykonanie powinno być powiązane z jej budową, przebudową lub remontem; jej wymiary muszą być dostosowane do szerokości i wysokości pojazdów, które przez nią przejeżdżają oraz do obwodu kół tych pojazdów; podłoże tej niecki powinno być zabezpieczone przed przesiąkaniem środka dezynfekcyjnego;
- wyposażenie gospodarstwa rolnego w urządzenia do dezynfekcji – chodzi w szczególności o zakup lub montaż bramy, kurtyny lub tunelu;
- zapewnienie możliwości zdezynfekowania się osób zajmujących się obsługą świń – w tym przypadku inwestycja powinna być związana z przebudową, rozbudową lub remontem chlewni albo budynku gospodarskiego funkcjonalnie powiązanego z chlewnią, w tym z zakupem i montażem urządzeń do dezynfekcji obuwia, szaf do przechowywania odzieży roboczej, umywalek lub pryszniców;
- budowę lub przebudowę magazynu do przechowywania słomy – o refundację kosztów tej inwestycji mogą wnioskować jedynie rolnicy, którzy utrzymują zwierzęta na ściółce;
- posadowienie silosu na paszę gotową lub zboże przeznaczone na paszę – jego ładowność musi być dostosowana do liczby świń utrzymywanych w gospodarstwie i ich zapotrzebowania na paszę;
- zapewnienie utrzymywania świń odrębnie od innych zwierząt.

Zasady realizacji inwestycji

Wspierane będą przedsięwzięcia:

- rozpoczęte nie wcześniej niż w dniu złożenia wniosku;
- realizowane bez podziału na etapy;
- zakończone w okresie nie dłuższym niż 24 miesiące od dnia zawarcia umowy;
- o planowanej wartości powyżej 20 tys. zł, z wyjątkiem inwestycji, dla których pomoc jest ustalana na podstawie kosztów jednostkowych;
- realizowane zgodnie z regulaminem naboru obowiązującym w 2026 r.

Wysokość i formy wsparcia

Maksymalna kwota pomocy, jaką hodowca trzody chlewnej może otrzymać w całym okresie realizacji PS WPR 2023–2027 w ramach tego programu, to 100 tys. zł. Poziom dofinansowania wynosi 80 proc. kosztów kwalifikowanych lub kosztów jednostkowych w zależności od rodzaju inwestycji.
Refundacja części kosztów kwalifikowalnych dotyczy zadaszonej niecki dezynfekcyjnej, urządzeń do dezynfekcji, możliwości dezynfekowania się osób obsługujących świnie, budowy lub przebudowy magazynu słomy, zapewnienia oddzielnego utrzymywania świń od innych zwierząt. Natomiast dla ogrodzenia oraz silosu na paszę gotową lub zboże przeznaczone na paszę stosowane są zryczałtowane kwoty ustalane na podstawie kosztów jednostkowych.

W przypadku budowy ogrodzenia stawki wynoszą:

- 370 zł za metr bieżący ogrodzenia,
- 3350 zł za jedną bramę,
- 1130 zł za jedną furtkę.

W przypadku silosów wysokość pomocy zależy od ich ładowności oraz od tego, czy silos będzie wyposażony w płytę fundamentową.
Dla silosu bez płyty fundamentowej koszty jednostkowe wynoszą:

- 1570 zł/t (do 20 t);
- 850 zł/t (od ponad 20 t do 100 t);
- 630 zł/t (ponad 100 t).

Dla silosu z płytą fundamentową stawki wynoszą:

- 1930 zł/t (do 20 t);
- 1210 zł/t (od ponad 20 t do 100 t);
- 990 zł/t (ponad 100 t).

Rolnik na realizacje zaplanowanych inwestycji może otrzymać zaliczkę w wysokości nieprzekraczającej 50 proc. przyznanej kwoty pomocy, pod warunkiem że wystąpi o nią w składanym wniosku.

Ułatwienia w naborze 2026

Tegoroczny nabór przynosi kilka zmian i uproszczeń. Jednym z nich jest sposób rozliczania inwestycji dotyczącej posadowienia silosu. Będzie ona oparta na stałych kosztach jednostkowych, co oznacza, że nie będzie konieczne przedstawianie szczegółowej specyfikacji wyposażenia instalacji, faktur czy potwierdzeń płatności. Podniesiono również stawki wsparcia dotyczące budowy ogrodzeń. Dodatkowo rolnicy prowadzący produkcję ekologiczną zyskali więcej czasu na dołączenie do wymaganej dokumentacji certyfikatu ekologicznego.

Termin i sposób składania wniosków

Wnioski o wsparcie przyjmowane są od 2 września do 1 października 2026 r. Dokumenty należy składać drogą elektroniczną poprzez Portal Rolnika, w zakładce „Załatw sprawę".

WIĘCEJ INFORMACJI:
na portalu internetowym – www.gov.pl/web/arimr, pod numerem bezpłatnej infolinii 800-38-00-84 oraz w punktach informacyjnych w biurach powiatowych i oddziałach regionalnych.

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl 69c0c322eb

WROCŁAW

Przyjechali zadbać o zieleń i zaparkowali na... trawniku

Konrad Bałajewicz

Czy osoby, które przyjeżdżają dbać o miejską zieleń, mogą parkować samochodami na trawniku? – zapytał nasz Czytelnik.

Samochody pojawiły się na skwerze „Zielony Gaj" przy ul. Kukuczki. – Dlaczego służby zajmujące się zielenią niszczą zieleń? Panowie rano przyjechali kosić trawę na skwerze. Jeżdżą samochodami po chodnikach i ścieżkach rowerowych, niszcząc je oraz powodując zagrożenie, szczególnie dla dzieci, bo obok jest szkoła. Parkują na trawniku. Obok jest parking należący do pobliskich bloków. Dlaczego tam nie mogą zaparkować? – pyta w liście do redakcji Krzysztof, mieszkaniec Wrocławia.

Rzecznik Zarządu Zieleni Miejskiej Marek Szempliński wyklucza, by na zdjęciach był samochód Zarządu Zieleni Miejskiej. Czy zatem samochody osób zajmujących się zielenią mogą wjeżdżać na takie tereny i parkować na trawniku? ZZM tłumaczy, że w określonych sytuacjach jest to konieczne do wykonania prac. – Skąd przypuszczenie, że służby niszczą zieleń? Zdjęcia tego nie dowodzą, a sam wjazd pojazdu uprawnionego, jeśli to są samochody wykonawcy utrzymującego ten obszar, nie oznacza zniszczeń z automatu – odpowiada Szempliński. Podkreśla, że osoby wykonujące prace muszą mieć możliwość dotarcia do terenów zielonych samochodem. I zwraca uwagę, że obsługa terenów zielonych bez wykorzystania samochodów byłaby znacznie droższa.

– Uprawnienie do wjazdu jest logiczne, ponieważ służby muszą jakoś pracować a transport jest integralną częścią tej pracy. Tereny zieleni to prawie połowa miasta, raczej pieszo się tego nie da obsłużyć, dostarczyć ludzi, narzędzia, zabrać biomasę itp. Niemniej, co do zasady, w razie zniszczeń wykonawca ma je naprawić na swój koszt. Dotyczy to wszystkich podległych nam terenów – odpowiada rzecznik ZZM.

FOT. KRZYSZTOF

Czy pojazdy obsługi terenów zielonych muszą tak parkować?

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

KOMUNIKACJA

Znów ruszył remont na linii Jelenia Góra - Szklarska Poręba

Alina Gierak

Na wakacje przerwano prace przy budowie mijanki na stacji Szklarska Poręba Dolna. Teraz prace zostały wznowione, a na linii kolejowej Jelenia Góra - Szklarska Poręba Górna została uruchomiona Zastępcza Komunikacja Autobusowa.

Na trasie Jelenia Góra – Szklarska Poręba kursuje kilkadziesiąt pociągów dziennie. Połączenie cieszy się popularnością zarówno w sezonie letnim, jak i zimowym. Harmonogram prac zaplanowano w taki sposób, aby w szczytach sezonu nie wprowadzać komunikacji zastępczej. Wykonawca pracował na linii między Jelenią Górą a Szklarską Porębą Górną od kwietnia do czerwca. Teraz prace wznowiono i mają potrwać do października.

Podczas pierwszej fazy wymieniono podkłady i szyny, dzięki czemu tor jest obecnie bezstykowy.

Naprawią też przejazdy

Drugi etap obejmuje montaż rozjazdów w Dębowej Górze, Jeleniej Górze-Cieplicach oraz na stacji Jelenia Góra Zachodnia, a także dokończenie robót torowych na przejazdach.

FOT. JERZY MYRNA

Prace na linii Jelenia Góra – Szklarska Poręba pozwolą na wzrost prędkości pociągów nawet do 100 km/h

Odbudowywane są dwie mijanki: w Szklarskiej Porębie Dolnej i Jeleniej Górze-Cieplicach, a także posterunek odgałęźny Dębowa Góra.

Inwestycja obejmuje również 9 przejazdów kolejowo-drogowych. W Jeleniej Górze przy ul. Ceglanej i w Piechowicach przy ul. Słonecznej zamontowana będzie nowoczesna sygnalizacja dźwiękowa i świetlna, natomiast w dwóch lokalizacjach - w Jeleniej Górze oraz na osiedlu Klimczoka w Szklarskiej Porębie - pojawią się rogatki.

Po zakończeniu prac w listopadzie prędkość pociągów na wymagającej trasie ma wzrosnąć nawet do 100 km/h. Dla mieszkańców regionu i turystów oznacza to krótszy czas przejazdu oraz wyższy poziom bezpieczeństwa.

Mijanka najważniejsza

Najważniejszym elementem projektu jest wykonanie nowego układu torowego na 22,5–23,6 kilometrze linii 311. Powstanie tam dodatkowy tor wraz z rozjazdami, który umożliwi mijanie się pociągów na przystanku Szklarska Poręba Dolna. Rozwiązanie to pozwoli na krzyżowanie składów w środkowej części najbardziej wymagającego, górskiego fragmentu trasy.

Linia 311 jest linią jednotorową, a jej charakter – szczególnie między Piechowicami a Szklarską Porębą – jest typowo górski. Trasa prowadzi po licznych łukach, na znacznym nachyleniu, a dodatkowo przecina ją kilka obiektów inżynieryjnych, w tym tunele.

Tego typu infrastruktura sprawia, że możliwości prowadzenia ruchu są ograniczone, a każde opóźnienie jednego pociągu szybko przenosi się na kolejne składy jadące w przeciwnym kierunku.

Budowa mijanki ma właśnie ten problem ograniczyć. Dzięki dodatkowemu torowi pociągi jadące z Jeleniej Góry i ze Szklarskiej Poręby będą mogły się krzyżować w połowie górskiego odcinka linii.

W praktyce oznacza to większą przepustowość trasy, większą elastyczność przy układaniu rozkładu jazdy oraz mniejsze ryzyko opóźnień.

BOLESŁAWIEC

„Inwestycyjnym" sposobem dwaj Ukraińcy wyłudzili na Dolnym Śląsku ponad 1,5 mln zł

Karolina Kwiatek

Nawet 10 lat więzienia grozi dwóm młodym Ukraińcom, którzy mieli przywłaszczyć ponad 1,5 mln zł od Dolnoślazaków. Skala oszustwa może być większa. Śledczy wciąż szukają innych poszkodowanych, a także osób, które kierowały grupą przestępczą.

O wyłudzeniu środków wielkiej wartości mówią śledczy z Prokuratury Rejonowej w Bolesławcu, którzy prowadzą postępowanie przeciwko dwóm obywatelom Ukrainy. Mowa o 22- i 23-latku. Obaj usłyszeli zarzut udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, która parała się wyciąganiem pieniędzy od mieszkańców Dolnego Śląska. Śledczy w dalszym ciągu szukają ich zwierzchników.

- Członkowie grupy za pośrednictwem Internetu zamieszczali ogłoszenia, w których oferowali pokrzywdzonym fikcyjne inwestycje, między innymi: w waluty, akcje spółek oraz surowce energetyczne. Pokrzywdzeni, zachęceni zapewnieniami o wysokich zyskach z inwestycji, przekazali im łącznie ponad 1 500 000 zł - mówi Ewa Węglarowicz-Makowska, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej we Jeleniej Górze.

FOT. POLICJA BOLESŁAWIEC

Obaj Ukraińcy trafili do aresztu tymczasowego

Śledczy ustalili, że podejrzani mieli odbierać pieniądze w miejscach zamieszkania pokrzywdzonych (m.in. na terenie Bolesławca), a następnie przekazywali je osobom, które kierowały działalnością całej grupy przestępczej. Jeden z Ukraińców miał także działać w okolicy Suwałk i Głubczyc.

- Obaj sprawcy przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów. Złożyli wyjaśnienia. Zostali tymczasowo aresztowani. Za zarzucane im przestępstwa grozi kara od 1 roku do 10 lat pozbawienia wolności. Wcześniej, nie byli karani sądownie - dodaje prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska.

Śledczy podkreślają, że sprawa ma charakter rozwojowy. Oprócz kolejnych członków grupy przestępczej, organy ścigania szukają także innych pokrzywdzonych.

eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY UMWD

0811523644

XXXV Forum Ekonomiczne w Karpaczu

„Architektura nowego porządku - stabilność w czasach zmian" - to hasło przewodnie XXXV Forum Ekonomicznego w Karpaczu. Po raz kolejny Dolny Śląsk stał się miejscem spotkań liderów polityki, gospodarki, nauki, biznesu i kultury z Polski oraz kilkudziesięciu krajów świata.

W tegorocznej edycji Forum uczestniczyło ponad 6000 gości, a program wydarzenia objął ponad 500 debat, paneli, spotkań i wydarzeń specjalnych. To już 35. edycja konferencji i szósta organizowana na Dolnym Śląsku.

Tegoroczne Forum Ekonomiczne przyciągnęło rekordową liczbę uczestników

– Trzydzieste piąte Forum Ekonomiczne, po raz kolejny organizowane w Karpaczu, to potwierdzenie, jak ważnym miejscem debaty stał się Dolny Śląsk. Przez najbliższe trzy dni Karpacz będzie gospodarczym sercem Polski. Sześć tysięcy uczestników, setki przedstawicieli mediów, samorządowców, naukowców i gości z zagranicy pokazują skalę tego wydarzenia. To kolejny rekord, ale przede wszystkim potwierdzenie kontynuacji wyjątkowego projektu, ważnego nie tylko dla Dolnego Śląska, ale dla Polski i tej części Europy – mówił we wtorek podczas konferencji otwierającej **marszałek Paweł Gancarz.**

Tegoroczne hasło Forum – „Architektura nowego porządku – stabilność w czasach zmian" – dobrze oddaje skalę wyzwań, przed którymi stoją dziś państwa, gospodarki i społeczeństwa. Rosnące znaczenie bezpieczeństwa, zmiany geopolityczne, transformacja energetyczna, rozwój sztucznej inteligencji i nowych technologii, przyszłość europejskiej gospodarki oraz odporność regionów to tylko część tematów, które przez najbliższe dni będą przedmiotem dyskusji w Karpaczu.

- Chcemy rozmawiać o tym, co po globalizacji, która przyniosła tak wiele dobrego, ale równocześnie pokazała swoje również ciemne strony. Równocześnie chcielibyśmy, aby było to miejsce takich debat, które dotyczą również Polski, polskiej gospodarki, polskiej ochrony zdrowia, spraw społecznych. Chcielibyśmy, aby to było miejsce, w którym można rozmawiać bez partyjnych uprzedzeń i zacietrzewienia, którego w życiu publicznym w ostatnim czasie jest tak wiele – dodaje **Zygmunt Berdychowski, przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego.**

Program wydarzenia został podzielony na osiem głównych obszarów: AI Forum, Forum Cyfryzacji, Forum Ochrony Zdrowia, Forum Regionów, Gospodarkę, Politykę Międzynarodową i Bezpieczeństwo, Społeczeństwo oraz Zrównoważony Rozwój. Towarzyszyć im będą liczne inicjatywy specjalne, spotkania autorskie, koncerty i projekcje filmowe.

– Mamy nadzieję wyjechać stąd z konkretnymi projektami inwestycyjnymi i z konkretnymi regulacjami. Po to spotkania ekspertów, przedsiębiorców, polityków i również tych, którzy mają wpływ na legislację, której tak bardzo potrzebujemy. To właśnie te wyzwania, które podejmujemy jako samorządowcy każdego dnia, łącząc wszystkie środowiska, budując platformy, powodują, że Karpacz jest dziś w centrum Polski – mówił podczas trwania wydarzenia **Jakub Mazur, wiceprezydent Wrocławia.**

Jednym z najważniejszych punktów inauguracji Forum jest prezentacja **Raportu SGH i Forum Ekonomicznego 2026**. Tegoroczna publikacja zawiera analizy najważniejszych wyzwań społecznych i gospodarczych stojących przed Europą Środkowo-Wschodnią oraz rekomendacje, które mogą być wykorzystane przez przedstawicieli administracji, biznesu i świata nauki. Raport od lat stanowi jeden z merytorycznych punktów odniesienia dla debat prowadzonych podczas Forum.

Podczas pierwszego dnia Forum samorząd Dolnego Śląska podpisał porozumienie o współpracy ze słowackim Krajem Bańskobystrzyckim. Partnerstwo obejmie m.in. edukację, gospodarkę i sport, ale także szkolnictwo wyższe, kulturę, turystykę oraz wzajemną promocję. Podpisanie dokumentu rozszerza grono zagranicznych partnerów regionalnych Dolnego Śląska o jeden z najdynamiczniej rozwijających się turystycznie regionów Słowacji i otwiera drogę do realizacji kolejnych wspólnych przedsięwzięć.

Podczas forum zaprezentowane nowoczesne pociągi ekodiesel od bydgoskiej Pesy

Marszałek Paweł Gancarz w trakcie rozmowy na panelu dyskusyjnym

Organizowane w Karpaczu wydarzenie było również okazją do zaprezentowania wciąż rosnącej oferty kolejowej samorządowego przewoźnika. Koleje Dolnośląskie, bo o nich mowa, zwiększają zamówienie na nowoczesne pociągi ekodiesel produkowane przez firmę PESA Bydgoszcz – z 10 do 20 pojazdów. Wartość dodatkowych 10 składów sięga blisko 300 mln zł netto, a pierwsze z zamówionych pociągów rozpoczną przewozy Dolnoślązaków w czerwcu 2027 roku. Nowy tabor pozwoli poprawić ofertę przewozową m.in. na liniach pozbawionych sieci trakcyjnej, a jednocześnie będzie znacznie bardziej ekologiczny od starszych pojazdów spalinowych.

- Koleje Dolnośląskie od lat wyznaczają trendy. Staramy się ograniczyć emisyjność naszych pojazdów, dlatego testujemy zarówno pojazdy wodorowe, jak i nowoczesne ecodiesle, takie jak ten prezentowany dzisiaj. Będą one poruszać się po liniach niezelektryfikowanych, jak np. magistrala podsudecka – wyjaśnia **wicemarszałek Michał Rado.**

Istotną częścią Forum pozostaje **Forum Regionów**, które jest przestrzenią rozmowy samorządowców z przedstawicielami biznesu i nauki. W tym roku szczególne znaczenie mają dyskusje dotyczące decentralizacji, rozwoju lokalnego, inwestycji, wykorzystania funduszy europejskich oraz budowania odporności społeczno-gospodarczej regionów.

Forum Ekonomiczne to nie tylko trzy dni debat. To również setki spotkań, rozmów i okazji do nawiązywania nowych kontaktów oraz budowania partnerstw. Dla Dolnego Śląska obecność wydarzenia tej rangi jest także szansą na pokazanie potencjału gospodarczego, naukowego i inwestycyjnego regionu oraz jego roli w budowaniu nowoczesnej i konkurencyjnej Europy.

Głównym Partnerem Forum Ekonomicznego w Karpaczu jest **Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego**. Partnerami wydarzenia są również Miasto Karpacz, Miasto Wrocław oraz Port Lotniczy Wrocław, a głównym partnerem merytorycznym jest Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.

eprasa.pl 69c0c322eb

LEGNICA

35-latek przyznał się do serii podpaleń

Klaudia Korfanty

Od soboty na terenie miasta zgłoszono kilkanaście podpaleń. Policja powiązała je ze sobą i zatrzymała podpalacza.

Podpalono m.in. skrzynki zasilające maszt telekomunikacyjny, budynek gospodarczy, w którym nadpaleniu uległy również skrzynki elektryczne i klimatyzator, drewnianą stodołę, tuje rosnące wzdłuż ogrodzeń, plandekę samochodu, kable i szafę elektryczną zasilającą stację masztu telekomunikacyjnego. - Ogień pojawiał się w różnych miejscach miasta, a część podpaleń dotyczyła infrastruktury, której uszkodzenie mogło powodować poważne konsekwencje - przekazuje asp. Anna Tersa z legnickiej komendy.

Policjanci ustalili osobę odpowiedzialną za te zdarzenia. Rozpoczęli działania prowadzące do zatrzymania mężczyzny, gdy doszło do kolejnego podpalenia. Tym razem mężczyzna podpalił tuje przy ul. Szwoleżerów. Kiedy zaczął uciekać, świadkowie ruszyli za nim samochodami jednocześnie powiadamiając policję. Nie tracili mężczyzny z oczu i przekazywali funkcjonariuszom informacje dotyczące jego położenia. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że jest nim 35-latek ustalony w wyniku wcześniejszych działań operacyjnych. W mieszkaniu podejrzanego ujawniono ubrania, w których był widziany tam, gdzie dochodziło do podpaleń.

Podpalacz podczas zatrzymania miał sprawiać wrażenie zadowolonego z tego, co zrobił. Wypowiedział niepokojące słowa: „Przez chwilę miałem władzę w mieście".

Prokurator skieruje do sądu wniosek o zastosowanie wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania.

WROCŁAW

Szczury, pluskwy i karaluchy wróciły razem ze szmatami

Konrad Bałajewicz

Po interwencji „Wrocławskiej" teren przy kontenerach na odzież na ul. Pereca i Stalowej uprzątnięto. Ale wystarczyło kilka tygodni, by sytuacja znów się powtórzyła. Wokół pojemników pojawiły się szczury, karaluchy i pluskwy. Mieszkańcy są bezsilni.

FOT. CZYTELNIK

Jedynym wyjściem jest usunięcie kontenera na odzież. Po naszej drugiej interwencji ratusz podejmie takie działania

Po naszej pierwszej interwencji teren przy kontenerach na odzież na ul. Pereca i Stalowej uprzątnięto. Teraz wokół pojemników pojawiły się szczury, karaluchy i pluskwy. - Po pana interwencji faktycznie gospodarz terenu go uporządkował, jednak walka z walającymi się ciuchami nie idzie w dobrym kierunku. Dostawienie trzeciego kontenera ani nawet kilku kolejnych nic nie da, ponieważ nie są one opróżniane - pisze Czytelniczka Elżbieta Turczanik-Suska.

Sytuacja ponownie jest bardzo zła. Ubrania i worki zalegają na trawniku oraz chodniku. Miejsce znajduje się przy szkole i jest częścią codziennej trasy mieszkańców. - Jedyne wyjście to likwidacja kontenerów. O tym marzymy, mieszkańcy okolicy, którzy wciąż musimy mijać porzucone szmaty w centrum miasta, na terenach spacerowych, przy szkole. Walka z pluskwami, szczurami, karaluchami będzie przegrana, o ile będą miały w tych szmatach swoje rezerwuary - pisze Elżbieta Turczanik-Suska.

Teraz znów interweniowaliśmy i teren znów uprzątnięto. Nie oznacza to jednak końca problemu. Miasto będzie dążyć do usunięcia kontenerów na stałe. Problem w tym, że ich właściciel nadal pozostaje nieustalony. Wiadomo jedynie, że stoją one na działce Taurona.

- Straż zwróci się do Taurona z prośbą o informację, czy spółka dzierżawi ten teren jakiemukolwiek innemu podmiotowi. Jeśli tak, będziemy nakłaniać Tauron do zakończenia współpracy z tą firmą. Jeżeli jednak okaże się, że kontener stoi bezumownie, Straż Miejska, po ustaleniu wystawcy kontenerów, będzie dążyć do wyciągnięcia wobec niego konsekwencji - mówi Michał Guz z ratusza.

REKLAMA 0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL"** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/ 355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA"** Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS"** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranica. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON"**– Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY"** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na tranport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłychz domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 11 września

● **GRABISZYN**
Ludwika Czerwińska g. 9.00
Krystyna Skoczylas g. 10.00
Krystyna Cymer g. 11.00

● **OSOBOWICE**
Aleksander Kubicki g. 10.00
Bogumiła Kołodziej g. 10.40
Anna Hubsch g. 11.20
Wojciech Ćwikliński g. 12.00
Genowefa Bobko g. 12.40
Henryka Garncarek g. 13.20
Wiesława Karolina
Surowiec g. 14.00
Zofia Czekaj g. 14.40
Krystyna Zagajewska g. 15.20

● **JERZMANOWO**
Tatiana Szymczak g. 12.00
Chrystian Grzesiak g. 13.00

● **PSIE POLE**
Helena Schlesinger g. 14.00
Ernest Wright g. 15.00

Zarząd Cmentarzy Komunalnych

LEGNICA

Były publiczne telefony - postawią urzędomat

Klaudia Korfanty

Prezydent Maciej Kupaj zapowiada, że w Legnicy powstanie pierwszy urzędomat, czyli automat do odbierania urzędowych dokumentów.

Urzędomat stanie u zbiegu ulic Złotoryjskiej i Rynek. Kiedyś był tu punkt z automatami telefonicznymi. Jeszcze nie jest znana data otwarcia urządzenia. Na Dolnym Śląsku urzędomaty są już we Wrocławiu, Wałbrzychu, Świdnicy, Oławie i Trzebnicy. Urzędomat to samoobsługowe urządzenie umożliwiające całodobowy odbiór urzędowych dokumentów. Działa jak paczkomaty - dokumenty umieszczane są w bezpiecznych skrytkach, do których dostęp uzyskuje się za pomocą indywidualnego kodu.

FOT. ARCHIWUM

Na rogu Złotoryjskiej i Rynku otworzą urzędomat

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Kiedyś można tu było skorzystać z telefonu

eprasa.pl 69c0c322eb

FOKUS

• **Podkarpacki Czek Turystyczny** startuje w poniedziałek, 14 września, o godzinie 12. Do zdobycia jest czek na 300 złotych

US ARMY W POLSCE

Ważą się losy stałej amerykańskiej bazy. Specjalna grupa ogląda lokalizacje

Decyzja o powstaniu stałej bazy wojsk USA w Polsce coraz bliżej. Szef zespołu Pete'a Hegsetha, szefa Pentagonu, rozmawia z przedstawicielami naszego rządu o potencjalnej lokalizacji bazy

O możliwym powstaniu stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce (podobnej choćby do bazy Ramstein w Niemczech) mówi się od wiosny tego roku.Powodem, dla którego polskie władze zaczęły się ubiegać o takie rozwiązanie, było zamieszanie z rotacją amerykańskich żołnierzy w Europie, kiedy zawrócono kontyngent, który miał zameldować się w Polsce.

Jeszcze przed szczytem NATO w Ankarze szef MONi wicepremier Władysław Kosiniak-Kamys informował, że uzyskał od szefa Pentagonu Pete'a Hegsetha pozytywną odpowiedź na list z 29 maja, zgłaszający gotowość Polski do utworzenia stałej bazy wojsk amerykańskich.

– W Pentagonie trwa przegląd sił, który będzie podstawą dalszych decyzji. Departament Wojny jest otwarty na ofertę Polski w zakresie stałego stacjonowania sił amerykańskich na jej terytorium – przekazał wówczas wicepremier, dodając, że blisko 60 procnt Polaków popiera utworzenie stałej bazy wojsk USA w Polsce.

Od początku było wiadomo, że jeśli baza powstanie, będzie zlokalizowana raczej w zachodniej części Polski. Wiceminister obrony Magdalena Sobkowiak-Czarnecka poinformowała w środę, że w Polsce przebywa szef zespołu Pete'a Hegsetha, który rozmawia ze stroną polską o potencjalnej lokalizacji dla stałych amerykańskich baz wojskowych. Z kolei wiceminister obrony Paweł Bejda mówił w TVP Info, że w czwartek i piątek w Polsce wizytowała będzie amerykańska delegacja, która dokona przeglądu potencjalnych lokalizacji na stałe bazy wojskowe USA.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W Polsce stacjonuje około 10 tysięcy amerykańskich żołnierzy w rytmie rotacyjnym. Biorą oni udział w ćwiczeniach z Polakami

O szczegóły tej wizyty pytana była później także Sobkowiak-Czarnecka, która uczestniczyła w podpisaniu kolejnej polsko-amerykańskiej umowy w sprawie gwarancji kredytowej na zakup sprzętu od USA w ramach amerykańskiego programu Foreign Military Financing.

To z jej słów wynika, że jednym z wizytującym może być podsekretarz stanu ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego Thomas DiNanno.– Odwiedzi on pewne miejsca w Polsce, ale myślę, że o szczegółach będziemy informować później – zaznaczyła wiceminister. W Polsce przebywa też szef zespołu sekretarza wojny Pete'a Hegsetha, który również prowadzi rozmowy o potencjalnej lokalizacji stałej amerykańskiej bazy wojskowej.

Jako potencjalne lokalizacje amerykańskich baz wojskowych w Polsce wymieniane były dotychczas Wrocław i Poznań. Informacje te potwierdził wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. – Rejon Dolnego Śląska i Wielkopolski to prawdopodobne miejsca, gdzie baza tego typu może powstać. Przede wszystkim ze względu na to, że Polska do tej pory wydała miliardy dolarów na budowanie różnego rodzaju instalacji wojskowych na rzecz NATO, obecności sił amerykańskich i na rzecz potrzeb własnych właśnie w tych województwach – podkreślił Tomczyk. Wiceminister zaznaczył, że strona polska czeka na zakończenie przeglądu obecności wojsk amerykańskich w Europie, który prowadzi Departament Wojny pod wodzą Pete'a Hegsetha, a równolegle prowadzi rozmowy w sprawie stałej obecności Amerykanów.

Obecnie w naszym kraju stacjonuje rotacyjnie i w ramach stałej obecności około 10 tysięcy żołnierzy USA, choć zdecydowana większość z nich w formule rotacyjnej.

PAP

WYPADEK

Na miejscu katastrofy kolejowej prace trwały całą noc

Stanisław Wróbel, AS

Śledczy zabezpieczyli rejestrator z kabiny maszynisty pociągu PKP Intercity, który w środę na przejeździe kolejowym w Sokolnikach Suchych na Mazowszu zderzył się z ciężarówką.

Śledztwo w sprawie wypadku będzie prowadzić Prokuratura Okręgowa w Radomiu. Jak mówił prokurator Robert Czerwiński, monitoring znajdujący się w lokomotywie pozwoli na jednoznaczne i bezsporne ustalenie wielu istotnych okoliczności wypadku.

Na miejscu katastrofy służby pracowały całą noc ze środy na czwartek. Prokurator Aneta Góźdź z Prokuratury Okręgowej w Radomiu informowała: Przy każdym przejeździe kolejowym znajduje się skrzynka techniczna, która rejestruje wszystkie dane dotyczące sprawności przejazdu. Według zebranych informacji sygnalizacja działała dobrze.

Prokurator dodała, że kierowca ciężarówki nie został jeszcze przesłuchany. – Jego stan jest ciężki. Przebywa na oddziale intensywnej terapii. Przesłuchanie będzie możliwe dopiero po wydaniu zgody przez lekarzy.

Prokuratura będzie prowadzić śledztwo w kierunku nieumyślnego spowodowania katastrofy w ruchu lądowym. – Nie mamy podstaw, by twierdzić, że chciał doprowadzić do katastrofy. Zakładamy, że nie zachował należytej ostrożności – powiedział dla Polskiego Radia 24 prokurator Robert Czerwiński z Prokuratury Okręgowej w Radomiu.

Na miejscu zderzenia samochodu ciężarowego z pociągiem przez wiele godzin trwały czynności procesowe. Do wykonania oględzin wykorzystywany był najnowocześniejszy sprzęt. Policjanci z Laboratorium Kryminalistycznego rejestrowali miejsce zdarzenia przy użyciu skanera 3D. Czynności trwały przez całą noc.

Związek Maszynistów Kolejowych zapowiedział na piątek ogólnopolską akcję protestacyjną. Pociągi zwolnią na przejazdach kolejowo-drogowych do bezpiecznej prędkości 20 km/h. Możliwe będą duże opóźnienia na kolei.

KRÓTKO

Prawo

Kara za wjazd na przejazd na czerwonym świetle

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak zapowiedział wprowadzenie przepisów umożliwiających zatrzymanie prawa jazdy na trzy miesiące każdemu kierowcy, który na czerwonym świetle wjedzie na przejazd kolejowy. Projekt zmian w przepisach ma być gotowy na następne posiedzenie Rady Ministrów.

Łódź

Pogrzeb ofiar niemieckiego obozu dla dzieci

W Narodowym Dniu Polskich Dzieci Wojny w Kościele św. Wojciecha w Łodzi odbyły się w czwartek uroczystości pogrzebowe dziesięciu ofiar niemieckiego obozu dla dzieci przy ul. Przemysłowej. Szczątki dzieci zostały podjęte podczas czteroetapowych prac ekshumacyjnych prowadzonych przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji IPN w latach 2023–2024. W wyniku przeprowadzonych badań uzyskano do tej pory genetyczną identyfikację dwóch chłopców: Zdzisława Kafarskiego i Henryka Słaboszewskiego. W uroczystościach wziął udział prezydent Karol Nawrocki.

Warszawa

Prezydenckie wątpliwości ws. Macieja Berka

Do Kancelarii Sejmu wpłynęło pismo z Kancelarii Prezydenta RP z pytaniami ws. formalnego procedowania kandydatury Macieja Berka na stanowisko sędziego TK – dowiedziała się w czwartek PAP w Kancelarii Sejmu. W środę wieczorem szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki powiedział, że „są gigantyczne wątpliwości co do tego, czy pan minister Berek ma dziesięcioletni staż radcy prawnego".

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Poradzimy sobie z rosyjską propagandą (...). Nie poradzimy sobie z tymi, którzy będą ją bezmyślnie, w sposób głupi albo strategiczny powielać

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
minister obrony narodowej

eprasa.pl 69c0c322eb

USA

Ulubieniec Trumpa straci pozycję? Witkoff może zostać zastąpiony przez szefa CIA

Grzegorz Kuczyński

Dyrektor CIA John Ratcliffe, który niedawno złożył niespodziewaną wizytę w Moskwie, otrzymał zadanie ożywienia negocjacji w sprawie Ukrainy - donosi „Financial Times".

Na Ratcliffe'a spadną zarówno kontakty ze służbami specjalnymi, jak i dyplomacja wahadłowa między Moskwą a Kijowem - twierdzą źródła gazety w UE. Oczekuje się od niego systemowego podejścia.

„Takiej sprawy nie da się rozwiązać doraźnymi działaniami" - cytuje „FT" jedną z osób zaznajomionych z treścią rozmów. „To bardzo złożony konflikt. Potrzebna jest zorganizowana, stała praca nad każdą kwestią. Obecnie jej brakuje".

Witkoff nie chce jednak całkowicie zrezygnować z ukraińskiego kierunku i prawdopodobnie pozostanie zaangażowany w ten proces, pisze „FT". Jednak według oceny źródeł gazety jego biznesowe podejście do dyplomacji przestało odpowiadać zarówno Ukrainie, jak i Rosji. W Kijowie uważa się, że nie wywierał wystarczająco konsekwentnej presji na Putina, a w Moskwie - że ponosi część winy za niepowodzenie rozmów w Anchorage w zeszłym roku.

Biały Dom nazwał informację o zmianach w składzie zespołu ds. Ukrainy fałszywą wiadomością opartą na słowach „drobnych źródeł, które nie mają pojęcia, o czym mówią".

Ponadto gazeta potwierdziła, że Putin zamierzał spotkać się osobiście z Ratcliffem podczas ostatniej wizyty, ale ostatecznie zmienił zdanie po tym, jak szef CIA nakreślił szefom rosyjskich służb specjalnych „ponury dla Moskwy obraz wojny".

Tymczasem Donald Trump zrelacjonował w rozmowie z dziennikarzami wtorkową rozmowę telefoniczną z rosyjskim przywódcą. - Odbyliśmy świetną rozmowę. On chce zawrzeć umowę, a jeśli Zełenski chciałby zawrzeć umowę, to byłoby bardzo miło - powiedział przed wylotem do Dallas na konwencję wyborczą Republikanów.

FOT. OVSIANNIKOVA YULIIA / EAST NEWS

Steve Witkoff jest nieskuteczny w staraniach dyplomatycznych ws. wojny w Ukrainie

USA

Trump obiecuje pieniądze i pokonanie komunizmu

oprac. Anna Nagel

Zapowiedź wręczenia 5 tys. dolarów „dywidendy" dla każdego dorosłego Amerykanina była najbardziej konkretnym punktem niemal dwugodzinnego wystąpienia Trumpa na konwencji wyborczej Republikanów w Dallas.

FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO

Prezydent USA Donald Trump przemawiał podczas pierwszego dnia konwencji Partii Republikańskiej w Dallas w Teksasie

Prezydent USA Donald Trump zapowiedział w środę, że każdy dorosły Amerykanin otrzyma po 5 tys. dol., jeśli Republikanie utrzymają władzę w Kongresie.

Jeśli Republikanie wygrają w Izbie Reprezentantów i Senacie Stanów Zjednoczonych (...) ze względu na naszą niesamowitą siłę i ekonomiczny sukces, wydam dywidendę każdemu dorosłemu obywatelowi w Stanach Zjednoczonych Ameryki w kwocie 5 tys. dol. – zadeklarował prezydent. Nie podał szczegółów swojego planu.

Trump przedstawiał stawkę nadchodzących wyborów połówkowych w kategoriach wyboru między dobrem i złem, określając demokratyczną opozycję jako „głupkokratów" i sympatyków komunistów, którzy cofną kraj w postępie i będą zmuszać dzieci w szkole do czytania dzieł Lenina i Stalina.

– Za 55 dni Amerykanie pójdą do urn w jednych z najważniejszych wyborów w naszej historii. Twój głos zadecyduje, czy nasz kraj potknie się na starcie kolejnych 250 lat, czy też ruszy naprzód i nigdy nie będzie oglądał się w tył – powiedział. – Pokonamy komunizm w Ameryce i zagłosujemy na amerykańską wolność – dodał.

Prezydent wymieniał swoje osiągnięcia, twierdząc, że za jego rządów do Ameryki nie przybył żaden nielegalny imigrant, a wkrótce pozbędzie się większości tych, którzy już w kraju są. Kpił z zarzutów „głupich, słabych" Demokratów i obaw o rosnące koszty życia i wojny z Iranem. Ocenił, że obawy o ceny są „szwindlem", a Ameryka wygrywa i ostatecznie wygra. Ogłosił też, pół żartem, pół serio, że nazwie cieśninę Ormuz cieśniną Trumpa.

– W końcu powinienem coś z tego mieć – skwitował.

Przemówienie prezydenta zamknęło pierwszy dzień konwencji wyborczej Republikanów przed listopadowymi wyborami do Kongresu i części władz stanowych. Odbywająca się w Dallas impreza jest pierwszym tego typu zlotem polityków partii przed wyborami połówkowymi (tj. w połowie kadencji prezydenta), bo zwykle konwencje odbywały się tylko w lata wyborów prezydenckich.

Doniesienia mediów sugerowały, że organizatorzy mieli problem ze sprzedaniem biletów na konwencję, która zbiega się z początkiem sezonu ligi NFL, choć Trump przekonywał, że są to kłamstwa, a przed halą drużyny Dallas Mavericks stała kolejka chętnych do wejścia.

Duża liczba kandydatów partii w wyścigach, w których toczy się szczególnie zażarta walka wyborcza, zdecydowała się na pominięcie i skupienie się na kampanii we własnych okręgach. To rezultat m.in. wysokich wpłat wymaganych od kandydatów za udział (25 tys. dol.), jak też rekordowo niskich notowań popularności prezydenta. Według większości badań opinii publicznej, Trumpa popiera mniej niż 40 proc. wyborców, a według badania Ipsosa dla agencji Reutera, jest to tylko 32 proc.

Konwencja organizowana jest w Teksasie, czyli stanie, gdzie rozgrywa się najgłośniejsza rywalizacja, która może zadecydować o tym, która z partii obejmie kontrolę nad Senatem. **PAP**

USA

Kobieta padła ofiarą brutalnego ataku pitbulla. Pies biegał bez smyczy

Kazimierz Sikorski

Do tragedii doszło w San Francisco, w dzielnicy Tenderloin, gdy kobietę zaatakował agresywny pitbull. Wszystko trwało kilka minut; w tym czasie przechodnie próbowali użyć gazu pieprzowego, aby odciągnąć zwierzę od ofiary.

Do zdarzenia doszło kilkaset metrów od komisariatu policji. Po przybyciu na miejsce zdarzenia funkcjonariusze użyli tyczki do łapania zwierzęcia.

Kobieta doznała poważnych obrażeń lewej dłoni i nadgarstka oraz prawej dłoni i kolana. Przewieziono ją do szpitala San Francisco General Hospital. Podłączono ją do respiratora, jest w stanie krytycznym.

Po interwencji policji pies padł na ziemię, potem zabrali go funkcjonariuszy służby San Francisco Animal Care and Control. Przyczyna śmierci psa jest niejasna – świadkowie twierdzili, że zwierzę padło w wyniku ataku policjantów.

„Podczas próby obezwładnienia pies przestał reagować; na miejscu stwierdzono jego zgon" – przekazali policjanci.

Według doniesień pies i jego właściciel często pojawiali się w Tenderloin. Bilal Mahmood, radny dzielnicy Tenderloin, napisał o incydencie: „To nie jest odosobniony przypadek. W ciągu ostatniego roku spotykaliśmy się i współpracowaliśmy z rodzinami oraz mieszkańcami dzielnicy Tenderloin, którzy doświadczyli podobnych incydentów z udziałem psów na ulicach".

NORWEGIA

Samolot Zełenskiego niemal został trafiony przez drona

oprac. Anna Nagel

Samolot prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego został niemal trafiony przez drona we wtorek wieczorem podczas startu z Mołdawii do Oslo – powiedział w środę premier Norwegii Jonas Gahr Stoere w publicznej telewizji NRK.

Stoere poinformował w wywiadzie dla NRK, że do niebezpiecznego zdarzenia doszło podczas startu samolotu ukraińskiego prezydenta z Mołdawii. – Jego samolot został niemal trafiony przez drona, kiedy maszyna startowała z Mołdawii. To rzeczywistość, w której Zełenski na co dzień funkcjonuje – stwierdził premier.

O problemach podczas wylotu Zełenskiego mówił również norweski minister finansów Jens Stoltenberg, który uczestniczył we wtorkowym spotkaniu z ukraińskim prezydentem. Jak przekazał NRK, Zełenski opowiedział wówczas członkom norweskiego rządu o zdarzeniu.

– Przylot prezydenta Ukrainy był wczoraj opóźniony. Miały pojawić się pewne zagrożenia dla samolotu. Sam Zełenski przyznał, że miał problemy z wydostaniem się z Kiszyniowa – powiedział NRK Stoltenberg.

Zełenski przybył do Oslo z Mołdawii we wtorek wieczorem. Spotkał się z norweskim rządem oraz przedstawicielami branży zbrojeniowej. W środę uczestniczył w państwowym pogrzebie zmarłego 28 sierpnia króla Haralda V.

PAP

eprasa.pl 69c0c322eb

Małżeństwo z Legnicy znalazło sposób na samotność młodej mamy – str. 13

PULS *regionów*

Halt!

Czyli jak zatrzymać marsz po władzę skrajnej prawicy w Europie

– Str. 14-15

BT

eprasa.pl 69c0c322eb

ZDROWIE

Piekło narkotyków. „Ja, matka nastolatki, oskarżam system!”

Jest matką 16-letniej Natalki, dziewczyny uzależnionej od narkotyków. Mówi, że od wielu miesięcy walczy nie tylko z chorobą, ale również z niewydolnością systemu stworzonego do ochrony dzieci i młodzieży. Ile takich rodziców i dzieci jest w regionie i kraju?

Małgorzata Oberlan

– Jestem zdesperowana, wyczerpana i rozczarowana. Przeszłam wszystkie dostępne procedury prawne i administracyjne, aby ratować życie i zdrowie mojego dziecka. Składałam wnioski, współpracowałam z sądem, lekarzami, terapeutami i ośrodkami. Dziś jednak dochodzę do smutnego wniosku, że w Polsce rodzic, który walczy o życie swego uzależnionego dziecka, pozostaje praktycznie bez realnego wsparcia państwa – z goryczą relacjonuje nam matka z dużego miasta w Kujawsko-Pomorskiem.

Jak podkreśla, najbardziej bolesne było dla niej odkrycie, że nawet sąd rodzinny, do którego zwróciła się po pomoc jako do najwyższego autorytetu w sprawach dziecka, nie ma faktycznej możliwości szybkiego i skutecznego zabezpieczenia nieletniego przez umieszczenie go w miejscu gwarantującym bezpieczeństwo i odpowiednią terapię. – Procedury stworzone przez przepisy wykonawcze, komisje i dodatkowe etapy opiniowania powodują wielotygodniowe opóźnienia, podczas gdy każde kolejne dni zwłoki mogą decydować o życiu lub śmierci dziecka uzależnionego – alarmuje Maria. I krok po kroku obnaża słabe punkty systemu na podstawie smutnej historii prób leczenia swojej Natalki.

„Na wskazanie przez komisję ośrodka dla córki czekałam półtora miesiąca!”

Przed pojawieniem się problemu w swojej rodzinie Maria nie zdawała sobie sprawy, jak łatwo młodzież może nabywać narkotyki oraz jak powszechny jest do nich dostęp.

– Dziś wiem, że państwo nie jest przygotowane na skalę tego zjawiska. W sytuacjach wymagających natychmiastowej reakcji rodzice zostają uwikłani w kolejne procedury, opinie i decyzje różnych komisji – ocenia Maria.

Szczególnie niezrozumiałe jest dla Marii funkcjonowanie Komisji Psychiatrycznej do Spraw Kierowania do Ośrodków Leczniczych dla Nieletnich. Na wskazanie ośrodka dla swojego dziecka czekała około półtora miesiąca. Jak podkreśla, w przypadku dziecka uzależnionego jest to czas nie do zaakceptowania. Każdy dzień zwłoki może oznaczać pogorszenie stanu zdrowia, nawrót uzależnienia czy nawet utratę życia.

Taka komisja liczy osiem osób i obraduje dwa razy w miesiącu. Każdy z członków otrzymuje wynagrodzenie za udział w jej pracach.

– Jako matka dziecka walczącego o zdrowie i życie nie potrafię zrozumieć, dlaczego procedura trwała półtora miesiąca, skoro o losie dziecka decyduje osiem osób spotykających się regularnie i wynagradzanych z publicznych środków. Jeszcze bardziej niezrozumiały jest fakt, że moja córka została skierowana do placówki, która ostatecznie nie była w stanie zapewnić jej odpowiednich warunków leczenia i dalszego pobytu. Powstaje więc zasadnicze pytanie: czy przed wydaniem decyzji ktokolwiek sprawdził, czy we wskazanym ośrodku są wolne miejsca i czy placówka rzeczywiście jest przygotowana do pracy z dzieckiem o takim profilu problemów? – pyta matka.

„Kolejna komisja, kolejne czekanie, a dziecko bez skutecznej pomocy”

Maria uważa, że ośrodek nie był odpowiedni dla jej córki, bo uznał, że nie jest w stanie z nią dalej pracować, ponieważ nie stosuje się do ośrodkowych zasad i opuszcza jego teren. A przecież mowa o dziecku uzależnionym, wymagającym leczenia i zabezpieczenia...

Co w takiej sytuacji dzieje się dalej? Zarówno sąd rodzinny (to on podejmuje takie decyzje), jak i rodzice uzależnionego dziecka stają przed kolejną procedurą i kolejną komisją. W przypadku Marii i Natalki była to tym razem Komisja ds. Kierowania Nieletnich do Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych.

– I wszystko zaczyna się od nowa... Kolejne dokumenty. Kolejne wnioski. Kolejne terminy. Kolejne oczekiwania. A w tym czasie dziecko pozostaje bez skutecznej pomocy. Z perspektywy rodzica wygląda to tak, jakby system bardziej chronił własne procedury niż dzieci. Zamiast szybkiej reakcji i ciągłości pomocy dziecko trafia z jednej procedury do drugiej, z jednej komisji do kolejnej komisji, a każda z nich potrzebuje czasu na podjęcie decyzji. Tymczasem uzależnienie nie czeka na terminy posiedzeń, opinie i dokumenty – podkreśla z całą mocą Maria.

„Dziecko z placówki wraca do środowiska związanego z narkotykami”

Kolejnym paradoksem dla matki uzależnionej Natalki jest to, co stało się po opuszczeniu przez córkę ośrodka. – Mam ogromny problem ze zrozumieniem sytuacji, w której dziecko będące od kilku tygodni w abstynencji zostaje wypisane z placówki i skierowane przez sąd z powrotem do środowiska, gdzie funkcjonują osoby związane z narkotykami – nie kryje goryczy Maria. – Trudno nie odnieść wrażenia, że państwo oraz instytucje odpowiedzialne za ochronę dzieci pozostawiają rodzinę samą sobie. Mam poczucie, że odpowiedzialność za los takich dzieci, jak moja córka, rozmywa się między sądami, komisjami, ministerstwami i placówkami...

Zdaniem matki, skoro sądy rodzinne dysponują w takich sprawach pełną dokumentacją dotyczącą dziecka, to powinny móc samodzielnie podejmować decyzje o tym, do jakiej placówki je kierować – bez tylu komisji i wielotygodniowych oczekiwań.

„Podobnych rodzin w Polsce są tysiące”

Matka z Kujawsko-Pomorskiego podkreśla, że relacjonuje całą historię nie tylko w imieniu własnym. – Jestem przekonana, że podobnych rodzin w Polsce są tysiące. Wielu rodziców każdego dnia walczy nie tylko z uzależnieniem swoich dzieci, ale również z procedurami, które, zamiast pomagać, wydłużają czas oczekiwanie na pomoc – ocenia.

Maria nie tylko zdecydowała się zrelacjonować własny problem mediom (nie jest łatwo zdecydować się na taki krok), ale i wysłać wnioski i pytania do: sądu, rzecznika praw dziecka, ministra zdrowia, ministra sprawiedliwości, przewodniczącego Komisji Sprawiedliwości i Praw Człowieka. Czeka i liczy na konkretne odpowiedzi.

Wypowiedzi zamieszczone na forach internetowych grup rodziców dzieci uzależnionych pokazują, że mierzą się oni z podobnymi problemami w całym kraju.

FOT. PEXELS

Wśród nielegalnych substancji dominuje marihuana. Eksperci zwracają jednak uwagę na nowe zagrożenia i konieczność monitorowania m.in. mefedronu. Z roku na rok rośnie liczba przypadków sięgania po leki uspokajające czy nasenne

Prywatny detoks: 4-8 tys. zł. Terapia: od 7 do ok. 20 tys. zł

Leczenie uzależnień u dzieci i młodzieży w placówkach mających kontrakt z NFZ jest całkowicie bezpłatne, również dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego. Minusem bywa jednak właśnie czas oczekiwania na wolne miejsce oraz surowsze warunki bytowe.

A prywatnie? Może być szybko i w całkiem komfortowych warunkach. Warunek: mamy dużo pieniędzy albo dla ratowania dziecka je pożyczymy, zorganizujemy. Niestety, nierzadko w przypadku uzależnionych nastolatków bywa tak, że detoks i terapię w ośrodku trzeba powtarzać, bo młody człowiek wraca do piekła nałogu. Koszty zatem można pomnożyć...

Samo odtrucie, czyli tzw. detoks medyczny, w prywatnych ośrodkach kosztuje od 4 do 8 tysięcy złotych (tydzień-dwa). Pełna terapia stacjonarna natomiast – z zakwaterowaniem, wyżywieniem, specjalistami etc. – od 7 do blisko 20 tys. zł! Trwa zazwyczaj 4-5 tygodni. Ale, uwaga – przyjęcia bywają nawet „od zaraz”. Zdarzają się też promocje typu: „Tylko w lipcu detoks już za 1000 zł”.

Ponieważ system na NFZ jest jaki jest, nawet niezamożni rodzice potrafią dla ratowania dziecka zapożyczyć się czy sprzedać samochód, by tylko szybciej je ratować. Gwarancji sukcesu nie ma nigdy: ani po „państwowej” terapii, ani po prywatnej.

PS Imiona matki i córki zostały w tekście zmienione – dla dobra dziewczynki przede wszystkim. Pełne dane personalne i miejscowość do wiadomości redakcji. ©℗

Czym odurzają się polskie nastolatki?

Badanie ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) z 2024 roku to 8. edycja międzynarodowego projektu monitorującego używanie substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych wśród młodzieży szkolnej (w wieku 15-16 oraz 17-18 lat). Wykonywane jest co 4 lata i uznawane za jedno z najbardziej wiarygodnych w Europie. Oto najważniejsze wyniki w Polsce.

Alkohol. Pozostaje najczęściej spożywaną substancją. Około 73% uczniów w wieku 15-16 lat i 91% nastolatków 17-18-letnich przyznało się do picia alkoholu kiedykolwiek w życiu. Odnotowano nieznaczny spadek spożycia w porównaniu do lat ubiegłych.

Nikotyna i e-papierosy. Tradycyjne papierosy tracą na popularności, ale gwałtownie rośnie użycie e-papierosów. Aż 56,7% nastolatków w wieku 15-16 lat i 69,5% w wieku 17-18 lat przyznało się do korzystania z e-papierosów kiedykolwiek w życiu.

Narkotyki i dopalacze. Wśród substancji nielegalnych najczęściej wybierana jest marihuana. Eksperci zwracają także uwagę na nowe zagrożenia i konieczność monitorowania m.in. mefedronu. Z roku na rok rośnie liczba przypadków sięgania po inne substancje, jak leki uspokajające czy nasenne. Choć dopalacze nie są tak popularne, jak marihuana, ich stosowanie wśród młodzieży nadal budzi poważne obawy.

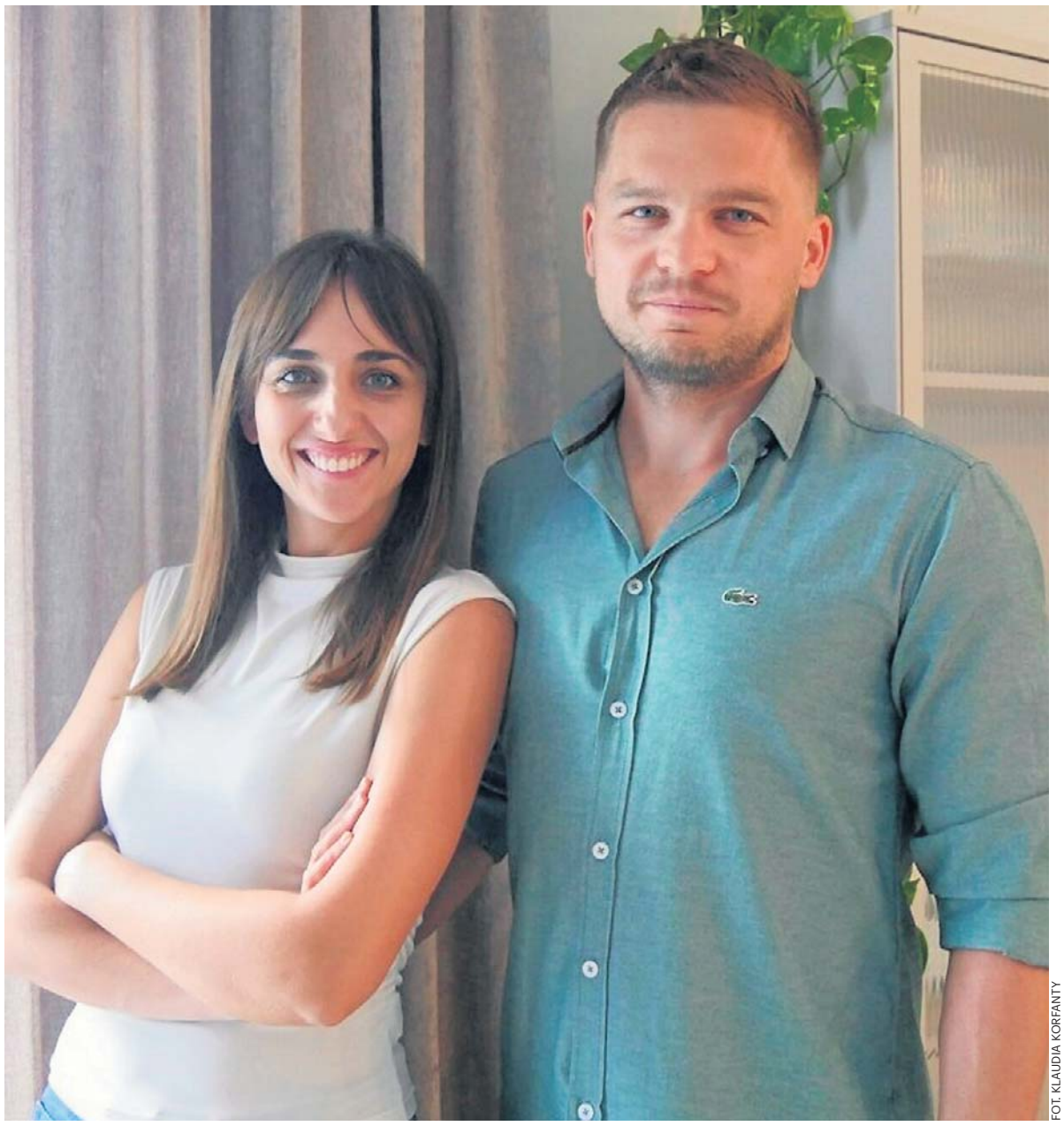
eprasa.pl 69c0c322eb

SPOŁECZEŃSTWO

Małżeństwo z Legnicy stworzyło aplikację dla mam

Natalia i Radosław Bielakowie to młode małżeństwo z Legnicy. Niedawno stworzyli aplikację Mamdama dla mam, które mogą dzięki niej odnajdywać się i nawiązywać kontakt. Opowiedzieli nam o swojej misji i problemie samotności matek, szczególnie w dużych miastach

Klaudia Korfanty



FOT. KLAUDIA KORFANTY

– Rozmowa z kimś, kto przeżywa dokładnie to samo, kto przechodzi baby blues, kto jest niewyspany, ma masę wątpliwości, była na wagę złota – wspomina Natalia. Obok jej mąż Radek, autor aplikacji

Radosław Bielak zawodowo zajmuje się tworzeniem aplikacji, jego żona Natalia pracuje w branży automotiv. Kiedy na świecie pojawiła się ich pierwsza córka, a było to w czasie pandemii COVID-19, Natalia bardzo mocno poczuła problem samotności wśród matek. Mieszkali wtedy we Wrocławiu, z dala od swoich rodzin.

– Na naszym osiedlu mieszkało sporo matek z dziećmi, ale mijały się i tak naprawdę wszyscy siedzieli zamknięci w domach. Brakowało odwagi, żeby tak po prostu umówić się razem na spacer. A potrzeba rozmowy z drugą osobą dorosłą była ogromna. Rozmowa z kimś, kto przeżywa dokładnie to samo, kto przechodzi baby blues, kto jest niewyspany, ma masę wątpliwości, była na wagę złota – wspomina Natalia.

Według statystyk 60% matek doświadczyło samotności w macierzyństwie. Nie chodzi o brak zaangażowania ojców, ale o brak możliwości wygadania się innej matce po 8 godzinach codziennej i nieustannej opieki nad dzieckiem, gdy w końcu wraca z pracy drugi rodzic.

W tym czasie w głowach i sercach Natalii i Radka zakiełkowała pierwsza myśl, że ten problem można rozwiązać, tworząc platformę dla matek, które w prosty sposób, podobny do randkowego Tindera, będą odnajdywać siebie nawzajem i umawiać na spotkania, wspólne spacery czy wyjścia na plac zabaw.

Są grupy na Facebooku zrzeszające matki w danym mieście lub matki rodzące dzieci w tym samym miesiącu, jednak w większości służą one do dzielenia się poradami i przeżyciami w wirtualnej rzeczywistości. Małżeństwo chciało stworzyć aplikację, która w bezpośredni sposób pomoże mamom znajdować inne mamy w okolicy, rozpoczynać rozmowy, umawiać się na spotkania i budować prawdziwe, realne znajomości

Małżeństwo z Legnicy znalazło sposób na przeciwdziałanie samotności matek

Drugi poród Natalii w 2025 roku i ponowny problem z nawiązaniem kontaktu z mamami w okolicy sprawił, że małżeństwo wróciło do pomysłu z konkretnym planem jego realizacji. W marcu 2026 roku powstała wersja internetowa aplikacji, pod koniec czerwca wersja mobilna na Android, chwilę później na iOS.

– Naszą aplikację nazwaliśmy Mamdama. Było to jedno z pierwszych słów, które wypowiedziała nasza młodsza córka, akurat kiedy pracowałem nad wyglądem aplikacji. Podeszła i powiedziała troszkę pod nosem, troszkę do mnie: „Mamdama". Od razu pomyślałem, że to jest to! – śmieje się Radek.

Pierwszą testerką aplikacji była Karolina, mama z Wrocławia, która nie miała konta na Facebooku, więc kontakt z innymi mamami był bardzo ograniczony. Dzięki aplikacji znalazła kobietę mającą dziecko w podobnym wieku i mającą podobne zainteresowania. Kontakt utrzymują nadal, a to tylko potwierdza skuteczność aplikacji.

Ta pierwsza znajomość dodała nam skrzydeł i dała kopa do dalszego działania. To był dla nas ogromny sukces i już wiedzieliśmy, że warto było stworzyć Mamdamę – wyznają twórcy aplikacji.

Obecnie liczba użytkowniczek aplikacji sięga niemal 3000 w całej Polsce. Najwięcej jest ich w Warszawie, Trójmieście, Rzeszowie, Krakowie i we Wrocławiu. Przez te kilka miesięcy mamy wymieniły ponad 16 tysięcy wiadomości w około 1500 czatach. W Legnicy obecnie zarejestrowały się 23 mamy.

– Około 30% wszystkich użytkowniczek to kobiety w ciąży. To nas bardzo zaskoczyło, ale też ucieszyło – przyznaje Natalia.

Aplikacja Mamdama skierowana jest wyłącznie do kobiet – mężczyźni nie mogą stworzyć tu konta. – To kwestie bezpieczeństwa, bo nigdy nie wiemy, czy zalogowany mężczyzna to rzeczywiście samotny ojciec czy oszust. Po drugie chcemy, żeby to była aplikacja typowo kobieca, miejsce, gdzie mamy mogą otwarcie i bez wstydu rozmawiać o porodach, połogu, karmieniu piersią i innych sprawach zarezerwowanych tylko dla nich – mówi Radosław.

Mamy, które chcą założyć konto na Mamdamie, muszą przejść weryfikację. Przesłanie selfie zrobionego przez aplikację potwierdza tożsamość osoby i zapewnia bezpieczeństwo użytkowniczek.

Jak działa aplikacja?

Korzystanie z aplikacji jest bardzo proste. Po darmowym pobraniu jej ze sklepu z aplikacjami mobilnymi wystarczy stworzyć swoje konto, podając imię i okolicę zamieszkania, wiek dzieci lub datę porodu oraz dodatkowe informacje, takie jak zdjęcie profilowe, opis, zainteresowania, imiona dzieci itp. Po założeniu konta otrzymujemy dostęp do profilów mam w okolicy lub mam, z którymi nas coś łączy: wiek dzieci, wiek mamy lub zainteresowania. Z każdą mamą możemy nawiązać kontakt przez rozpoczęcie rozmowy na czacie lub zwykłe pomachanie emotikonką. Oprócz czatów, mamy mogą rozmawiać na różne tematy uporządkowane w kółkach tematycznych.

–Naszą misją jest sprawienie, żeby żadna mama nie była sama. Żeby poznała inne mamy w okolicy, które mają takie same potrzeby kontaktu i rozmowy, takie same rozterki i problemy. Myśl, że nie jestem sama, jest niezwykle ważna w trudnym czasie połogu – mówi Natalia.

Aplikacja Mamdama różni się od grup facebookowych m.in. segregacją treści. Tu mamy znajdują siebie i zaczynają rozmowy lub wymieniają się poradami w kółkach tematycznych. W ten sposób obserwują tylko wątki, które je interesują, i w łatwy sposób mogą do nich wrócić.

Aplikacja rozwija się w zaskakującym tempie. Zainteresowała się nią największa fundacja wspierająca kobiety w ciąży, aktualnie ustalane są zasady współpracy. Prawdziwy wysyp nowych użytkowniczek zarejestrowano, kiedy link do aplikacji pojawił się w komentarzu do postu Mai Staśko – aktywistki i dziennikarki, która bez upiększeń opisuje trudy macierzyństwa i ma 260 tysięcy obserwatorów na Instagramie.

Mimo że, jak przyznają Natalia i Radek, aplikacja przynosi póki co jedynie koszty, plany jej rozwoju są dalekie, a dzisiejsza satysfakcja z realizowanej misji jest bezcenna.

– Ciągle udoskonalamy aplikację, tworzymy nowe funkcje i uproszczenia. Część mam przyszła tu z ciekawości, ale większość z nich została i aktywnie korzysta z Mamdamy. Każda zawarta znajomość to dla nas ogromna radość – z uśmiechem wyznają Natalia i Radosław.

eprasa.pl 69c0c322eb

POLITYKA

Dr Zitelmann: Niemcy są pogrążone w mentalnym zamęcie. Polityka jest jedynie konsekwencją, a nie przyczyną

– W całej Europie wyborcy coraz bardziej odwracają się od partii lewicowych i to pozytywne zjawisko. Niestety, nie zwracają się w stronę klasycznych liberałów i libertarian. Zamiast tego przechodzą na stronę prawicowych populistów – mówi dr Rainer Zitelmann, niemiecki historyk i przedsiębiorca

Agaton Koziński

Od 2023 roku PKB Niemiec rośnie w tempie poniżej 1 procenta rocznie. Dlaczego kraj, który niegdyś był uważany za lokomotywę gospodarczą Europy, tak bardzo zwolnił?

Sytuacja jest jeszcze gorsza, niż pan to przedstawił. Niemcy nie odnotowują wzrostu gospodarczego już od siedmiu lat. Każdego miesiąca znika 12 tysięcy miejsc pracy w przemyśle. Przyczyną tego stanu rzeczy są motywowane przede wszystkim ideologicznie polityki, znane jako Energiewende (transformacja energetyczna) oraz Mobilitätswende (transformacja mobilności). Obie krok po kroku przekształcają niemiecką gospodarkę rynkową w gospodarkę planową. A gospodarki planowe nigdy nie działały.

Czy problemy gospodarcze Niemiec to główny powód tak szybkiego wzrostu poparcia dla AfD?

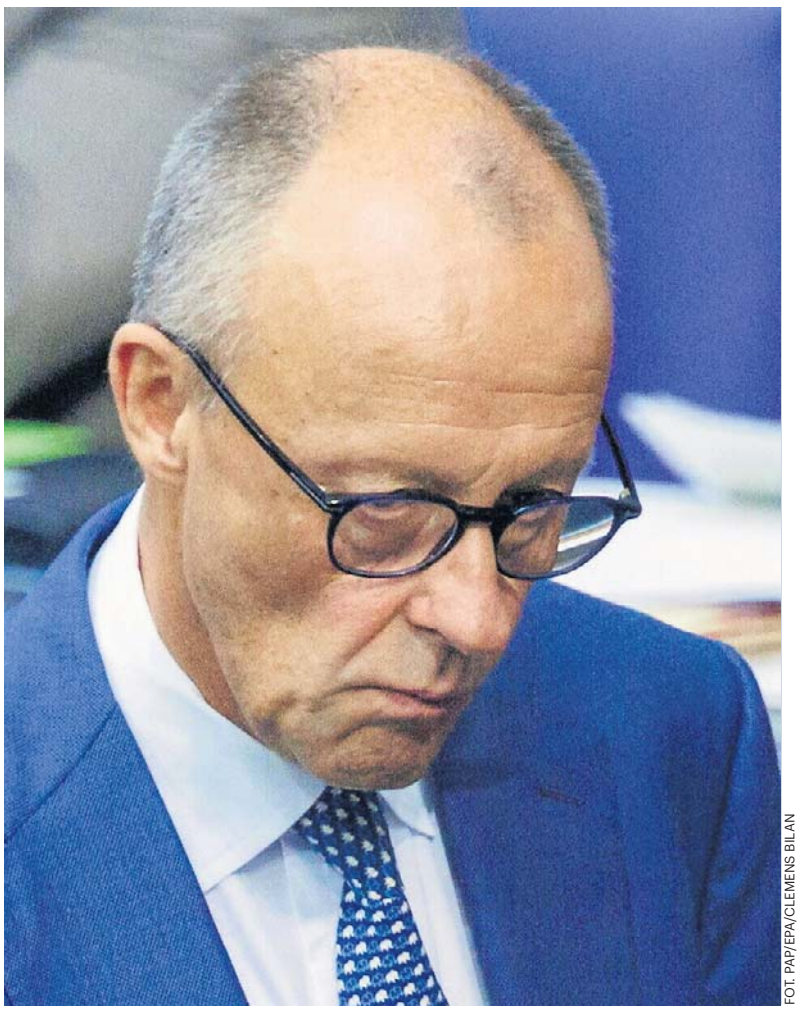
Ten wzrost wynika przede wszystkim z kolejnych przegranych największych partii w poszczególnych obszarach. Wspomniałem już o gospodarce. Kolejną porażkę Niemcy poniosły w zakresie polityki imigracyjnej. Ludzie nie czują się już bezpiecznie we własnym kraju. W samym Berlinie, mieście liczącym 3,9 miliona mieszkańców, odnotowuje się znacznie więcej przestępstw niż w całej Polsce, której populacja wynosi 38 milionów. W stolicy Niemiec niemal codziennie dochodzi do strzelanin z udziałem klanów przestępczych. Na to jeszcze nakłada się katastrofa w edukacji – dziś zaledwie 40 proc. piętnastolatków w Niemczech ledwo potrafi czytać lub wykonywać podstawowe obliczenia matematyczne.

Do tej pory partie głównego nurtu utrzymywały wokół AfD kordon sanitarny – zarówno na szczeblu krajowym, jak i w Bundestagu. Czy po ostatnich wzrostach tej partii jest to dalej możliwe?

Byłbym za współpracą z AfD w niektórych landach, zwłaszcza we wschodnich Niemczech, gdzie ta partia ma silną pozycję. Ale trzeba też pamiętać, że w szeregach AfD jest wielu narodowych socjalistów. To stanowi problem i przemawia przeciwko współpracy na szczeblu federalnym. Proszę zwrócić uwagę, jakie koncepcje przedstawia AfD w poszczególnych kwestiach politycznych, choćby w zakresie polityki zagranicznej. Pod tym względem to zdecydowanie najgorsza partia w Niemczech.

Wśród tych pomysłów jest choćby koncepcja mocniejszego zacieśnienia więzi – zarówno politycznych, jak i gospodarczych – z Rosją i Chinami. Biorąc pod uwagę stanowisko tych krajów w sprawie wojny na Ukrainie, brzmi to bardzo niepokojąco. Czy mamy powody, by się obawiać?

Warto posłuchać, co mówią poszczególni liderzy AfD. Jeśli przeczytacie przemówienia Tino Chrupalli, zauważycie, że brzmią one tak, jakby zostały napisane na Kremlu. Jego słynne zdanie brzmi: „Putin hat mir nichts getan" („Putin nic mi nie zrobił"), które wygłosił w listopadzie 2025 r. w czasie debaty telewizyjnej.



FOT. PAP/EPA/CLEMENS BILAN

Zitelmann: Niemcy nie mają wzrostu gospodarczego od siedmiu lat. Każdego miesiąca znika 12 tys. miejsc pracy w przemyśle

Tamte słowa były rzeczywiście szokujące – tym bardziej, że były wygłaszane w debacie, w której brał udział znany rosyjski dysydent Władimir Kara-Murza.

To nie była jedyna taka sytuacja. W rocznicę zwycięstwa radzieckiego w II wojnie światowej świętował wraz z Rosjanami w ich ambasadzie i nosił krawat w barwach narodowych Rosji. Nie jest w tym swoim podejściu osamotniony. Jeden z przywódców AfD w Saksonii-Anhalt Thomas Tillschneider jest wielkim fanem Putina. Dał się sfotografować z rosyjską flagą, a także wyrażał publicznie podziw dla syryjskiego dyktatora Baszszara al-Asada. Zresztą cała partia regularnie sięga po rosyjskie narracje w poszczególnych kwestiach. AfD wzywa do wycofania amerykańskich wojsk z Niemiec, podżega przeciwko Ukraińcom i Ukrainie oraz sprzeciwia się wszelkim dostawom broni na Ukrainę. Oczywiście odstrasza to wielu rozsądnych ludzi. Jednak we wschodnich Niemczech wiele osób jest prorosyjskich, zupełnie inaczej niż w Polsce. Trudno to zrozumieć.

Rozmawialiśmy dwa lata temu w związku z Pana badaniami nad źródłami bogactwa. Wówczas zwrócił Pan uwagę na negatywne zmiany zachodzące w Niemczech. Ale też wyborcy akceptowali ten stan rzeczy, obywatele Niemiec byli zadowoleni ze status quo oferowanego im przez partie głównego nurtu. Dlaczego sytuacja zaczyna teraz wyglądać inaczej?

W czasach, gdy urząd kanclerza sprawowała Angela Merkel, wielu Niemców nadal było zadowolonych z sytuacji w kraju. Ja jednak już wtedy przewidziałem, co nastąpi później. Nazwałem Merkel „bombą zegarową" – bombą, która wybucha dopiero po pewnym opóźnieniu.

Merkel przestała sprawować władzę w Niemczech w 2021 r.

A teraz dzieje się to, czego się spodziewałem: zaczynają na wierzch wychodzić kolejne problemy. Nasza infrastruktura jest zaniedbana i niszczeje. Bundeswehra nie funkcjonuje prawidłowo. Konsekwencje polityki migracyjnej okazały się katastrofalne, a jednocześnie co roku setki tysięcy wysoko wykwalifikowanych Niemców opuszcza kraj. Skutki błędnej polityki często ujawniają się dopiero wtedy, gdy osoba za nią odpowiedzialna nie sprawuje już urzędu. Tak było w przypadku Merkel.

Sondaże pokazują, że 20 proc. młodych Niemców coraz częściej rozważa wyjazd z kraju. Dlaczego? Dokąd właściwie można wyjechać z Niemiec?

Pod tym względem zaszła w Niemczech istotna zmiana. Dziś trudno już spotkać młodych ludzi lub przedsiębiorców, którzy przynajmniej nie rozważaliby opuszczenia Niemiec. Jednym z powodów jest to, że obciążenia podatkowe i składki na ubezpieczenie społeczne są wyższe niż niemal gdziekolwiek indziej na świecie. Jednak, mimo że płacimy tak wysokie podatki, w zamian otrzymujemy bardzo niewiele. Jednocześnie Niemcy wydają na pomoc rozwojową więcej niż prawie jakikolwiek inny kraj na świecie – aż 29 miliardów euro rocznie. Pieniądze te przeznaczane są na absurdalne projekty, takie jak „zielone meczety" w Maroku, „pozytywna męskość" w Rwandzie, ścieżki rowerowe w Peru czy zawody zapaśnicze w Ugandzie – te ostatnie faktycznie finansowane przez UE – jako środki mające na celu walkę ze zmianami klimatycznymi. Jed-

eprasa.pl 69c0c322eb

FOT. PAP/EPA/CLEMENS BILAN

Zitelmann: Chrupalla stwierdził, że Putin nic mu nie zrobił, zasugerował, że Polska może stanowić zagrożenie dla Niemiec. Nie potrafię zrozumieć, jak polscy patrioci mogą współpracować z AfD (na zdjęciu od lewej: liderzy AfD Tino Chrupalla, Ulrich Siegmund, Alice Weidel)

nocześnie coraz więcej osób w Niemczech utrzymuje się z zasiłków socjalnych. Dwie trzecie z nich to obcokrajowcy lub osoby o pochodzeniu spoza Niemiec.

Chodzi Panu o dzieci migrantów?

Tak. To wszystko sprawia, że ogólny nastrój w Niemczech po prostu się pogorszył. Jeśli odnosisz sukcesy, na przykład jako przedsiębiorca, nie jesteś za to podziwiany. Odwrotnie, taka osoba staje się obiektem zazdrości i ataków. Z tego powodu wielu Niemców woli przenieść się do Szwajcarii lub Austrii, mimo że tam też nie wszystko jest idealne. Jeden z przedsiębiorców, którego znam, mieszka obecnie w Abu Zabi, a inny w Szwajcarii.

AfD przedstawia się jako partia, która stawia na kapitalizm, odbudowę wolnego rynku w Niemczech. Czy traktuje Pan te wypowiedzi poważnie?

Kiedy powstała AfD, w jej szeregach było wielu klasycznych liberałów. Jednak spośród 16 założycieli tylko trzech pozostaje w partii do dziś. Wielu libertarian i liberałów odeszło. Zwłaszcza we wschodnich Niemczech są tacy ludzie jak Björn Höcke, który jest antykapitalistą, mówi o „patriotyzmie społecznym" i atakuje bogatych. Tillschneider, czołowy polityk AfD z Saksonii-Anhalt, oświadczył niedawno: „Unser deutsches Dasein liegt im Staat" („Nasza niemiecka tożsamość leży w państwie"). Z pewnością wciąż są w AfD politycy, którzy mają rozsądne poglądy na temat polityki gospodarczej, ale jednocześnie jest w niej zbyt wielu zwolenników etatyzmu.

Partia AfD mówi o wyjściu ze strefy Schengen, a nawet ze strefy euro. Czy to realistyczne? W końcu niemiecka gospodarka – opierająca się przede wszystkim na eksporcie do innych krajów UE – tylko by na tym straciła, gdyby opuściła strefę euro.

Musimy rozróżnić różne kwestie. Po pierwsze, Unia Europejska. Niestety, w coraz większym stopniu przekształca się ona w biurokratycznego potwora i pilnie należy przywrócić jej podstawowe funkcje. Rozumiem ludzi, którzy chcą nawet opuścić UE, ponieważ Unia ta podąża coraz bardziej w złym kierunku. AfD opowiada się za czystą unią gospodarczą i celną. Ja opowiadałbym się za unią gospodarczą i celną oraz wspólnymi działaniami w zakresie obrony. Po drugie, strefa euro. Od początku jej istnienia podchodziłem do wspólnej waluty sceptycznie. Ale już ją mamy.

Strefa euro istnieje od 2002 r., obecnie obejmuje 21 krajów.

Właśnie. Rozpad unii walutowej byłby niezwykle trudny. Na pewno euro przyniosło Niemcom pewne korzyści – choć, niestety, teraz ta strefa coraz bardziej zmierza w kierunku wspólnego zadłużenia, co stwarza poważne zagrożenia.

Sukces partii AfD w Saksonii-Anhalt wydaje się zapowiadać podobne zwycięstwa w innych niemieckich krajach związkowych. Zapowiada on jednak również sukcesy partii prawicowych w całej Europie. Jak interpretuje Pan tę zmianę polityczną na naszym kontynencie?

To oczywiste, że lewica poniosła porażkę. Wyborcy coraz bardziej odwracają się od partii lewicowych i to pozytywne zjawisko. Niestety, nie zwracają się w stronę klasycznych liberałów i libertarian, którzy niemal we wszystkich krajach UE są bardzo słabi. Zamiast tego przechodzą na stronę prawicowych populistów. Trump jest jednym z przykładów.

„Niemcy mają dość okropnych przepisów imigracyjnych i nie będą tego tolerować" – tak Trump skomentował w mediach społecznościowych wygraną AfD w Saksonii-Anhalt.

Ale też nie można wszystkich partii prawicowych wrzucać do jednego worka, trzeba dokonać rozróżnienia. Na przykład są pewne rzeczy, które podobają mi się u Giorgii Meloni. Z kolei francuska prawica jest w dużej mierze socjalistyczna. Ważne jest również zrozumienie, że inne prawicowe partie w Europie odmawiają współpracy z AfD, ponieważ uważają ją za zbyt skrajnie prawicową. Niestety, FDP [Wolna Partia Demokratyczna, najbardziej liberalne ugrupowanie w Niemczech – przyp. red.], której jestem członkiem od 32 lat, również poniosła całkowitą porażkę. Przekazała ona AfD wiele ważnych kwestii, takich jak wolność słowa, walka z poprawnością polityczną oraz poparcie dla energii jądrowej. Tradycyjne partie burżuazyjne i chrześcijańsko-demokratyczne wykazały się nieśmiałością i słabością w kontaktach z lewicą. To zraziło wiele osób i właśnie dlatego zwracają się one ku partiom prawicowym. Bardzo dobrze to rozumiem.

Czy partie głównego nurtu wciąż mają szansę odwrócić tę tendencję?

Można tylko mieć nadzieję, że CDU i FDP w końcu się obudzą. FDP ma teraz dobrego przewodniczącego, Wolfganga Kubickiego. Musiałby jednak zbudować wokół siebie silny zespół i radykalnie zerwać z błędami, jakie FDP popełniła w ostatnich latach, czego jednak nie robi. W CDU jest też kilku dobrych ludzi. Czy zdołają przejąć inicjatywę? Na razie nie wygląda na to. Nie wierzę, że rozwiązanie nadejdzie ze strony partii politycznych. Niemcy to kraj pogrążony w mentalnym zamęcie. Polityka jest jedynie konsekwencją, a nie przyczyną. Potrzebujemy fundamentalnej zmiany sposobu myślenia w Niemczech – odejścia od etatyzmu na rzecz większej roli rynków i wolności.

Jak wzrost popularności AfD wpłynie na stosunki między Polską a Niemcami?

Ktoś taki jak Chrupalla jest antypolski. Podziwia on byłego polityka SPD Egona Bahra, jednego z twórców Ostpolitik [chodzi o politykę RFN wobec komunistycznych państw Europy Środkowej i Wschodniej przed upadkiem muru berlińskiego – przyp. red.]. Po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce w 1981 r. Bahr bronił działań generała Jaruzelskiego i twierdził, że zachowanie pokoju jest „nawet ważniejsze niż Polska". Zapytany, czy Związek Radziecki miałby prawo interweniować, gdyby Polska zakwestionowała swoje członkostwo w Układzie Warszawskim, odpowiedział: „Ależ oczywiście". W tym samym wywiadzie telewizyjnym, w którym Chrupalla stwierdził, że Putin nic mu nie zrobił, zasugerował, że Polska może stanowić zagrożenie dla Niemiec. Nie potrafię zrozumieć, jak polscy patrioci mogą współpracować z AfD. Powinni przyjrzeć się tej partii znacznie bliżej, zwłaszcza Tino Chrupalli, Tillschneiderowi i Höcke.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dr Rainer Zitelmann

Niemiecki historyk i przedsiębiorca. Od ponad 30 lat należy do partii liberalnej FDP. Autor wielu książek, m.in. „Kapitalizm to nie problem – to rozwiązanie", „W obronie kapitalizmu", „Wzlot Białego Orła. O tym, jak Polska wydobyła się z ubóstwa"

eprasa.pl 69c0c322eb

NIEMCY

FOT. FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Meklemburgia-Pomorze Przednie sąsiaduje z naszym województwem zachodniopomorskim

Uważają, że ich land jest ostatnim bastionem „prawdziwych Niemiec"

Już za dwa tygodnie do urn pójdą mieszkańcy Berlina oraz Meklemburgii-Pomorza Przedniego, landu sąsiadującego bezpośrednio z województwem zachodniopomorskim. Czy tam również wygra AfD?

Grzegorz Racinowski

- Trudno ocenić, jakie nastroje panują w pasie przygranicznym po wyborach w Saksonii. Niemcy z natury są powściągliwi w komentowaniu bieżących spraw. Inaczej niż Polacy, raczej nie rozmawiają o polityce - mówi Jakub.

Mieszka w jednej z podszczecińskich gmin i od kilku lat pracuje w kraju zachodniego sąsiada. Zaczynał od pracy fizycznej w rafinerii, skąd trafił do rzeźni. Od dwóch lat jest natomiast zatrudniony w placówce oświatowej.

- Odkąd pracuję w tym miejscu, to może dwukrotnie byłem świadkiem rozmów o polityce. Nie jest to może temat wstydliwy, bardziej sprawa osobista, a w Niemczech raczej się o takich sprawach nie rozmawia. Nie roztrząsa się też wyników wyborów w takim stopniu, jak choćby w naszym kraju. Albo nie robią tego przynajmniej moje koleżanki z pracy: nauczycielki i opiekunki – przyznaje mieszkaniec województwa zachodniopomorskiego.

Mówią hasłami AfD

Zupełnie inaczej było w rzeźni, gdzie większość załogi stanowili mężczyźni. Tam o sytuacji politycznej mówiono bardziej otwarcie.

- Większość pracowników fizycznych wprost opowiadała się za AfD. Utyskiwali na zmieniające się Niemcy, powtarzając hasła dotyczące emigrantów i polityki socjalnej.

Przede wszystkim jednak narzekali na kwestie, które bezpośrednio uderzały w ich portfele, czyli wysokie ceny energii i paliw – opowiada nasz rozmówca.

AfD potrafiło zagospodarować część tych nastrojów. Jej politycy od lat akcentują bowiem, że wojna w Ukrainie nie jest sprawą Niemiec. Jednym z postulatów partii jest odbudowa relacji z Rosją i ponowne uruchomienie dostaw rosyjskiego gazu przez Nord Stream.

- Moim niemieckim kolegom nie podobało się zaangażowanie Unii Europejskiej i NATO w wojnę na Ukrainie. Mówili o tym dużo, ale hasłowo, bez jakiegokolwiek zaplecza merytorycznego i kontekstu geopolitycznego. Nie dostrzegali szerszego kontekstu, nie mówiąc już o analizie zagrożenia, które Rosja stanowi dla Europy - mówi Jakub.

Sam, jako pracownik z innego kraju, nie spotkał się z przejawami ksenofobii.

- Ani razu nie odczułem na własnej skórze jakiejkolwiek niechęci wynikającej z mojego pochodzenia. Na zakładzie wszyscy byliśmy kolegami, traktowali mnie jak swojego. Na przyjacielskiej stopie podchodzili zresztą do pracownika z Syrii. Był sumienny, punktualny, uczciwy. Można było wyczuć, że Niemcy podchodzili do niego z dystansem, nie spoufalali się, ale też nikt nie zachowywał się wobec niego w ostentacyjny sposób. Nieprzyjemna sytuacja spotkała go na ulicy. Pewnego dnia usłyszał od grupki Niemców, że ma „spi******ć" do swojego kraju. Wystraszył się i zastanawiał nad rezygnacją z pracy – przytacza nasz rozmówca.

Lewicowa aktywistka współpracuje z radnymi AfD

W podobnym tonie wypowiada się Marta Szuster. Jest mieszkanką Staffelde w Brandenburgii, landzie sąsiadującym od południa z Meklemburgią. Od dwunastu lat zasiada ponadto w radzie gminy Mescherin.

- U nas nie ma wprawdzie radnych z AfD, ale kilku zasiada w radzie gminy pobliskiego Gartz. Struktura administracyjna jest taka, że Mescherin podlega właśnie pod urząd w Gartz, wobec czego bierzemy udział we wspólnych projektach. I co ciekawe, choć AfD to zupełnie nie moja bajka, działamy wspólnie, ponad podziałami - akcentuje Marta Szuster, która jest znana w Szczecinie z aktywnego udziału, u boku m.in. Katarzyny Kotuli, w Strajku Kobiet.

Chociaż AfD ma już pierwszych radnych w najbardziej wysuniętych miejscach na wschodzie kraju, nasza rozmówczyni nie uważa, by wielka polityka wkroczyła już do samorządu najniższego szczebla.

- Radnym w Gartz jest np. starszy i przemiły pan. Żaden polityk z krwi i kości, lecz wieloletni i dotąd bezpartyjny samorządowiec, który przed dwoma laty otrzymał propozycję startu z listy AfD. Sympatyzuje z tą partią, więc wyraził zgodę i teraz „występuje" pod jej szyldem. Podczas naszych spotkań i działań nie ma polityki. Wszyscy, przynajmniej do tej pory, skupiamy się na wspólnych działaniach na rzecz mieszkańców - akcentuje Szuster.

Mimo że jest przedstawicielką sporej społeczności polskiej, nie odczuwa tego ze strony „kolegów z AfD".

- Jestem Polką, czyli dobrym obcokrajowcem. AfD lubi Polaków - akcentuje polsko-niemiecka społeczniczka, przechodząc do zagadnienia codziennych kontaktów międzyludzkich.

- Mam lewicowe poglądy, ale wielu moich niemieckich przyjaciół wspiera AfD. Zdarza nam się rozmawiać o polityce, ale raczej staramy się pomijać te kwestie. Nie zamierzam też odwracać się od świetnych ludzi, tylko dlatego, że mają inne poglądy niż moje. Liczę raczej, że kiedyś się nawrócą. Na razie jest „niegroźnie", ale nie można bagatelizować sytuacji. Trzeba pamiętać, że AfD jest partią bardzo prawicową i radykalną. Jej obecność w przestrzeni publicznej stanowi zagrożenie. Już raz mieliśmy w Europie taką sytuację i drugi raz jej nie chcemy – podsumowuje M. Szuster.

W kwietniu przegrali

Polacy, którzy zamieszkują lub pracują po niemieckiej stronie przygranicznego pasa, zwracają uwagę, że Brandenburgia jawi się jednak jako nieco bardziej liberalna od „sąsiadki z północy".

- Znajduje się bliżej Berlina i jej społeczność różni się od tej w Meklemburgii. W Brandenburgii jest bardziej multikulturowo, podczas gdy w Meklemburgii czas jakby zatrzymał się w miejscu - mówi Konrad, piłkarz z Polski, który grał w klubach działających na terenie obu landów.

W meklemburskiej drużynie obcokrajowcami byli głównie jego rodacy. Z kolei w zespołach rywalizujących w Brandenburgii przekrój jest ogólnoświatowy.

- Od Turków, po zawodników z Afryki, a nawet Brazylijczyków. Brandenburgia jest sypialnią Berlina i nikogo nie dziwią ludzie z całego świata. Z drugiej strony pamiętam jak całkiem niedawno, w jednej z meklemburskich miejscowości zamieszkał pierwszy czarnoskóry. Był lokalną sensacją. Meklemburgia to taki prawdziwy DDR. W miasteczkach, w których pracowałem, nie było praktycznie młodych ludzi. Wszyscy wyjeżdżali po szkole do Berlina, albo przynajmniej Rostocku, Schwerina czy na studia do Greifswaldu. Społeczeństwo było zaawansowane wiekowo. Gdy rozmawiałem ze starszymi kibicami, albo z kolegami z pracy, to niektórzy potrafili jeszcze mówić po rosyjsku. Tłumaczyli, że był to przedmiot obowiązkowy w szkole – opowiada.

Choć nie chce wypowiadać kategorycznych sądów, w jego opinii wielu z nich bliskie są poglądy wyrażane przez polityków AfD.

- Mieszkańcy Meklemburgii, których znam, uważają, że ich land pozostaje ostatnim bastionem „prawdziwych Niemiec" - przekazał nam jeden z rozmówców.

Czy meklemburska społeczność pójdzie śladem Saksonii-Anhalt, dowiemy się za niespełna dwa tygodnie. Oceniając polityczne szanse AfD, warto mieć w pamięci, że w kwietniu br. partia zanotowała słabe wyniki w wyborach na burmistrzów w Anklam, Schwerinie, Ueckermünde i Wismarze. Tymczasem, jeszcze w lutym br., badanie instytutu Forsa dla „Ostsee-Zeitung" dawało AfD ok. 40% poparcia w tych czterech miasteczkach wchodzących w skład Meklemburgii-Pomorza Przedniego.

eprasa.pl 69c0c322eb

POLITYKA

Prof. Płóciennik: AfD chce podważyć obecny system polityczny Niemiec

– Porzucenie kursu reform proponowanych przez rząd Friedricha Merza byłoby katastrofą i prowadziłoby w prostej linii do przedterminowych wyborów – mówi prof. Sebastian Płóciennik, dyrektor w Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej

Agaton Koziński

Wygrana AfD w Saksonii-Anhalt poruszyła całą Europę, choć przecież wcześniejsze sondaże ją prognozowały. Skąd więc tak duże zaskoczenie?

Sondaże jasno wskazywały, że AfD uzyska ponad 40 procent. O szoku można by mówić wtedy, gdyby w sondażach wychodziło poparcie na poziomie 30-35 proc., a partia zdobyłaby znacznie więcej. Tak się jednak nie stało. Oddzielna sprawa, że w dyskusjach o wynikach w Saksonii-Anhalt umyka realne znaczenie wyborów landowych w Niemczech. Jest dużo szumu politycznego, ale na szczeblu federalnym na razie nic się nie zmienia. Mówimy też o stosunkowo małym landzie, w którym mieszka około dwóch milionów osób i który ma dość specyficzne problemy. Z tych powodów zachowałbym ostrożność wobec argumentów o „wielkim przełomie" w Niemczech.

W tych wyborach chodziło bardziej o to, że wyborcze potwierdzenie znalazły sondaże o szybko rosnącym poparciu dla AfD.

Na poziomie federalnym AfD ma w sondażach około 28 procent.

I od kwietnia prowadzi w ogólnoniemieckich sondażach. Drugie CDU/CSU ma 21 procent.

Wzrost poparcia dla AfD widać od dłuższego czasu – zarówno na poziomie federalnym, jak i w wielu landach, także w „starej" RFN. Zastanawiam się, czy w przyszłym roku ta fala nie zacznie opadać. AfD jest partią, która karmi się kryzysami i lękami społecznymi. Tymczasem w kwestii migracji, która przysparzała głosów skrajnej prawicy, ciśnienie spada, bo rząd wprowadził szereg działań porządkujących sytuację. Słabo je jednak komunikuje, nie chcąc zapewne podbijać nastrojów ksenofobicznych. Druga kwestia wydaje mi się ważniejsza – gospodarka. Blisko trzydziestoprocentowe poparcie dla AfD trzeba widzieć w kontekście siedmiu lat stagnacji, wzrostu kosztów energii i utraty ponad ćwierć miliona miejsc pracy w branżach przemysłowych. Możliwe, że ten trudny okres właśnie się kończy. W tym roku gospodarka ma urosnąć o 1 procent, w kolejnym nawet 1,4 proc. To głównie efekt wydatków rządowych, ale też – powoli – wprowadzanych reform.

FOT. EAST NEWS

Płóciennik: Błędem była polityka kordonu sanitarnego. Pozwalała ona AfD brutalnie krytykować rząd (na zdjęciu: liderka AfD Alice Weidel i kanclerz Friedrich Merz)

Tuż przed wyborami ogłoszono szokujący dla wielu Niemców plan likwidacji kolejnych 50 tysięcy miejsc pracy w Volkswagenie – firmie, której obroty roczne odpowiadają około 7 proc. PKB. To coś więcej niż zwykłe zwolnienia – to również symbol kondycji współczesnych Niemiec.

Wiodące firmy niemieckiej gospodarki mają ogromne problemy, i to jeszcze wzmacnia poczucie niepewności u Niemców. Dzieje się tak przede wszystkim z powodu presji konkurencyjnej ze strony Chin, ale także protekcjonizmu Donalda Trumpa. Akurat o tym mniej mówiło się bezpośrednio podczas kampanii, ale w szerszym tle jest to bardzo ważny czynnik. Moim zdaniem firmy ostatecznie sobie poradzą, tnąc zatrudnienie i koszty, częściowo przenosząc produkcję do innych krajów. Dla pracowników oznacza to jednak spadek płac, dla części też bezrobocie. Lęki przed taką przyszłością widać w sondażach i przy urnach wyborczych.

Alice Weidel, współliderka AfD, już zapowiedziała, że CDU/CSU nigdy nie wygra wyborów w Niemczech, a w kolejnych wyborach AfD zdobędzie 40 proc. głosów. Jakie karty ma jeszcze w ręku Friedrich Merz, czy szerzej niemiecki establishment, żeby uniknąć takiego scenariusza?

Kluczowy moim zdaniem jest powrót wzrostu gospodarczego oraz pokazanie, że rząd jest zdolny do reform systemu. Druga sprawa – pozytywna i własna wizja przyszłości. Błędem głównego nurtu byłoby wybieranie niektórych elementów z programu AfD i wdrażanie ich na własnych warunkach. To ślepa uliczka, bo jedynie uwiarygadnia pomysły radykałów z prawicy. Dlatego zarówno chadecja, jak i socjaldemokraci powinni konsekwentniej przedstawiać mocne strony własnego programu, a także reprezentować swoje idee w sposób mniej koniunkturalny.

Dziś AfD zdaje się rozdawać karty. W jaki sposób CDU/CSU i SPD powinny na to reagować?

Wiele dziś mówi się o tym, że błędem była polityka kordonu sanitarnego. Pozwalała ona AfD brutalnie krytykować rząd, przedstawiać nierealistyczne pomysły i skrajne idee – bez ponoszenia za to odpowiedzialności i ryzyka konfrontacji w prawdziwej debacie publicznej. Co więcej, AfD mogła stroić się w piórka sekowanej przez mainstream ofiary. Z drugiej strony „zapora ogniowa" zmuszała pozostałe partie do tworzenia na poziomie landów egzotycznych koalicji, takich jak CDU i Die Linke, tylko po to, żeby nie dopuścić AfD do władzy. Tracąc możliwość realizacji własnych programów, traciły jednocześnie wiarygodność i poparcie wyborców. Wybory w Saksonii-Anhalt mogą być w tym sensie cezurą, bo wkraczamy w okres, gdy AfD zacznie być rozliczana ze swoich pomysłów. Przeglądałem program AfD w Saksonii-Anhalt i jest tam bardzo wiele obietnic: wsparcie finansowe, cięcia podatków, subwencje, przy jednoczesnym założeniu, że partia nie będzie zaciągać nowych długów. W tych planach zieje dziura na 2,2 mld euro, równa jednej czwartej dochodów podatkowych landu. Pytanie, w jaki sposób AfD chce to wszystko zrealizować: cięcia wydatków na domy dla azylantów i klasy integracyjne nie wystarczą. Przychodzi więc czas konfrontacji z rzeczywistością, która będzie trudniejszym przeciwnikiem niż partie głównego nurtu.

W Bundestagu czekają na zatwierdzenie bardzo niepopularne reformy złożone przez rząd: zmiany w systemie emerytalnym i w służbie zdrowia. Czy w takiej sytuacji one mają szansę przejść?

Nie ma alternatywy. Jeżeli niemiecka gospodarka ma trwale się odbić i powrócić do wzrostu, potrzebne są zmiany. Te reformy są szansą na pewną stabilność, umiarkowany – ale jednak – wzrost i ochronę dobrobytu. Pod znakiem zapytania pozostaje oczywiście to, czy uda się przeprowadzić reformy w planowanej formie. SPD już zaczyna sygnalizować, że chciałaby wprowadzić zmiany w niektórych punktach. Natomiast dla obu partii porzucenie kursu reform byłoby katastrofą i prowadziłoby w prostej linii do przedterminowych wyborów oraz scenariusza, o którym marzy Alice Weidel.

W Niemczech od 2005 roku – z przerwami – rządzi wielka koalicja tworzona przez CDU/CSU i SPD. Wzrost AfD to także jedna z przyczyn tego zaniku rywalizacji między głównymi partiami. A czy możliwa jest zmiana sojuszy, na przykład koalicja CDU/CSU z AfD?

Porozumień wokół konkretnych i neutralnych kwestii, np. podatków, w rozdrobnionych parlamentach landów nie można wykluczyć. Sojusze politycznie? Nie widzę szans. AfD jest uznawana za partię radykalną, antysystemową, która nie tyle chce zmienić politykę, ile podważyć system polityczny i aksjologiczny Republiki Federalnej Niemiec zbudowany po II wojnie światowej. Zwłaszcza na poziomie federalnym bardzo trudno wyobrazić sobie jakiekolwiek próby współpracy. Nie wyklucza to jednakże korekty podejścia do AfD ze strony partii głównego nurtu. Chodziłoby o wchodzenie w ostre debaty wokół pomysłów formułowanych przez AfD i zmuszanie tej partii do jasnego deklarowania stanowiska. Niech np. wyjaśni, co w praktyce oznacza wymienione w programie pojęcie „kulturowo obca siła robocza" dla działania szpitali w Saksonii-Anhalt, w których nawet jedna trzecia lekarzy to obcokrajowcy. Drugim elementem powinna być znacznie bardziej aktywna niż obecnie rozmowa z wyborcami AfD. Wielu z nich narzeka na ignorowanie ich obaw, poczucie odrzucenia, brak wpływu na bieg spraw. Natomiast podstawową zasadą tej polityki pozostanie trzymanie się z dala od jakichkolwiek planów koalicyjnych z AfD.

FOT. FWPN

CV

Prof. Sebastian Płóciennik
Ekonomista, znawca polityki niemieckiej. Dyrektor w Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej (FWPN). Do 2024 roku związany z Ośrodkiem Studiów Wschodnich.

eprasa.pl 69c0c322eb

ROLNICTWO

Kartoflomat, który miał być testem. Dziś mówią o nim w całej Polsce

Stoi przy drodze do turystycznych Kruszynian. Nie ma w nim sprzedawcy ani monitoringu. Są za to popakowane w worki ziemniaki, skrzynka na pieniądze i instrukcja Blik dla klientów. Ten kartoflomat postawił 17-letni Franciszek Perkowski, żeby sprawdzić, czy ludzie będą uczciwi. Nie spodziewał się, że prosty pomysł stanie się internetowym hitem, przyciągnie klientów z odległych części Polski i zamieni zwykły punkt sprzedaży w lokalną atrakcję

Martyna Jurkowska

Kartoflomat – jest w nim coś, co zatrzymuje wzrok. Może to, że trudno uwierzyć, iż coś takiego może działać. Bo tu nie trzeba czekać na sprzedawcę. Nie trzeba dzwonić. Nie ma kasjera, który sprawdzi, ile ktoś zabrał towaru i czy zapłacił. Klient podchodzi, wybiera ziemniaki i sam reguluje należność.

W czasach kamer, alarmów, monitoringu i zabezpieczeń taki sposób sprzedaży może wydawać się ryzykowny. Dla Franciszka Perkowskiego, 17-letniego gospodarza z gminy Krynki, był jednak przede wszystkim eksperymentem. Nastolatek chciał sprawdzić, czy można zaufać ludziom. I właśnie to zaufanie okazało się najważniejszym elementem całego pomysłu. – Kartoflomat był postawiony jako swoiste badanie rynku. Po to, żeby sprawdzić, ile będzie kradzieży, ile się da sprzedać – wyjaśnia chłopak.

Początkowo nie było mowy o wielkim rozgłosie. Nikt nie zakładał, że o niewielkim punkcie sprzedaży będą pisały media, a zdjęcia konstrukcji zaczną krążyć po internecie. A jednak właśnie tak się stało.

Idea nie pojawiła się znikąd. Młody rolnik wiedział, że podobne rozwiązania funkcjonują za granicą. Słyszał o sprzedaży opartej na zaufaniu, popularnej m.in. w Skandynawii, Anglii i Szwajcarii. Nie było jednak tak, że zobaczył w internecie gotowy kartoflomat i postanowił go skopiować. Najpierw chciał po prostu sprawdzić, czy podobny pomysł sprawdzi się tutaj.

Co ciekawe, o tym, że podobne rozwiązania istnieją również w Polsce, dowiedział się dopiero po zbudowaniu własnego urządzenia. Nie było wielkiego biznesowego planu. Była ciekawość i chęć sprawdzenia, czy coś, co działa gdzie indziej, może zadziałać również na lokalnym rynku.

Wszystko zaczęło się od starego wózka

Kartoflomat nie jest drogim, zaawansowanym technologicznie urządzeniem. Jego historia zaczęła się od starego wózka, którego rama powstała około 10 lat temu. Młody gospodarz zrobił ją wtedy wspólnie z sąsiadem.

– Wózek przez lata służył w gospodarstwie do różnych prac. Był po prostu potrzebny. A kiedy pojawił się pomysł na kartoflomat, stary sprzęt okazał się idealną bazą – nie ukrywa Franciszek.

W tym roku wspólnie z tatą dobudowali dach, ramy, napisy i obudowę z płyty meblowej. W środku znalazła się instrukcja pokazująca klientom, jak dokonać zakupu.

I tak zwykły gospodarczy wózek zmienił się w punkt sprzedaży ziemniaków. Nie trzeba było skomplikowanej maszyny. Nie trzeba było inwestować ogromnych pieniędzy. Potrzebny był pomysł.

Ale zanim kartoflomat zaczął przyciągać klientów i zainteresowanie internautów, pojawiały się pytania, czy to w ogóle ma sens. Szczególnie sceptycznie podchodzili do pomysłu starsi znajomi.

– Mówili, że to na pewno nie wypali. No bo jak ma działać sprzedaż, której nikt nie pilnuje? Co, jeśli ktoś zabierze ziemniaki i nie zapłaci? Co, jeśli ktoś otworzy skrzynkę z pieniędzmi? Ryzyko było oczywiste. Ale właśnie dlatego przedsięwzięcie miało być eksperymentem – wyjaśnia młody gospodarz.

Od początku wspierała go rodzina. Mama podchodziła do pomysłu podobnie jak on – jako do sposobu na sprawdzenie rynku. Dziś trudno powiedzieć, że eksperyment się nie udał.

Początki były spokojne, ale potem wydarzyło się coś, co dla właściciela było ważnym sygnałem. Pierwszy klient, który zapłacił blikiem.

– Nie czekałem za długo. Blik pojawił się po jakichś dwóch godzinach.

REKLAMA 0311556299

REKLAMA 0011577832

eprasa.pl 69c0c322eb

To był sygnał, że ktoś jest gotowy kupić ziemniaki w taki sposób – opowiada.

Pierwszego dnia sprzedał dokładnie 55 kilogramów. Z czasem sprzedaż zaczęła rosnąć. Najpierw tematem zainteresowały się branżowe media, później pojawiły się kolejne publikacje i materiały telewizyjne.

Efekt? Sprzedaż, która początkowo wynosiła około 60–70 kilogramów ziemniaków dziennie, zaczęła się zwiększać. Po publikacjach wzrost wyniósł około 30–40 procent, a wraz z rosnącym zainteresowaniem mediów sprzedaż była już mniej więcej dwukrotnie większa niż na początku. Dziś młody rolnik sprzedaje w kartoflomacie około 100 kilogramów ziemniaków dziennie.

Największym zaskoczeniem nie była jednak dla niego sama sprzedaż, a to, co się zaczęło dziać w internecie. Zdjęcia kartoflomatu zaczęły krążyć w mediach społecznościowych. Ludzie o nim mówili, pisali. I nagle okazało się, że niektórzy klienci przyjeżdżają naprawdę z daleka.

– Wśród klientów są osoby z Poznania czy ze Śląska. Dla części osób kartoflomat stał się po prostu ciekawostką, miejscem, które trzeba zobaczyć i sfotografować. Stał się swego rodzaju atrakcją turystyczną na trasie do tatarskich Kruszynian – mówi chłopak.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Kartoflomat stworzony przez Franciszka Perkowskiego stał się internetowym viralem i atrakcją turystyczną

Zaufanie podstawą udanego biznesu

W sposób zupełnie niezaplanowany kartoflomat stał się więc czymś więcej niż tylko punktem sprzedaży. Stał się punktem na turystycznej mapie atrakcji woj. podlaskiego.

Jednym z najciekawszych elementów całego przedsięwzięcia pozostaje sposób płatności. Większość osób mogłaby przypuszczać, że w takim punkcie dominować będą płatności elektroniczne. Tymczasem – jak mówi właściciel – około 70–80 proc. klientów płaci gotówką. Płatności blikiem to nisza.

Najważniejsze pozostaje jednak to, że klient jest sam, bez żadnego nadzoru. Właściciel tylko czasami pojawia się przy kartoflomacie, żeby zabrać pieniądze ze skrzynki albo dołożyć towar. Franciszek nie chce, by kartoflomat zamienił się w zwykły stragan, przy którym ktoś cały czas pilnuje sprzedaży. Bo wtedy zniknęłaby idea całego eksperymentu.

Czy ktoś próbował wykorzystać brak nadzoru? Była jedna taka sytuacja.

– Ktoś otworzył skrzynkę, tyle że w środku nie było pieniędzy. I na tym właściwie historia się skończyła – kwituje krótko.

Innych prób kradzieży ani też włamań nie było. To dla młodego gospodarza kolejny argument, że decyzja o zaufaniu ludziom nie była błędem. Wręcz przeciwnie. Jego zdaniem zbyt wiele zabezpieczeń mogłoby nawet odebrać temu miejscu wyjątkowość i sprawić, że pomysł by „nie wypalił".

– Myślę, że jakbym tam ponawieszał kamer, założył jakiś nie wiadomo jaki sejf na te pieniądze, to pomysł nie okazałby się takim strzałem w dziesiątkę – nie ma wątpliwości.

Wśród wielu zalet, idea kartoflomatu ma jednak jedną słabość – potrzebuje właściciela, który od czasu do czasu poświęci czasu temu przedsięwzięciu. A Franciszek jest jeszcze uczniem szkoły rolniczej w Białymstoku. Wraz z początkiem września musiał więc znaleźć nowe rozwiązanie.

– W tygodniu ziemniaki można kupić w naszym gospodarstwie. Przy kartoflomacie zawiesiłem kartkę z informacją, gdzie można je znaleźć. To oczywiście rozwiązanie tymczasowe. Bo w weekendy, gdy wracam ze szkoły, kartoflomat wraca do swojej pierwotnej funkcji – tłumaczy Franciszek.

Młody rolnik nie zamierza zatrzymać się na pomyśle kartoflomatu. Sukces sprawił, że już myśli o kolejnym kroku.

– Mam plany, żeby w przyszłym roku postawić coś podobnego, tylko większego i z większą ilością asortymentu. Na razie to tylko plany, trzeba jeszcze pomyśleć o odpowiednim miejscu i wszystkich formalnościach – zdradza młody rolnik.

Kierunek, w którym chce iść, jest jasny. To sprzedaż bezpośrednia, produkty z gospodarstwa i rozwiązania, które pozwalają dotrzeć do klienta bez pośredników.

– Nie lubię, jak ktoś mówi: a po co to? Lubię nowe pomysły, nowe rozwiązania. Staram się myśleć nieszablonowo – zdradza.

I dodaje: – Jeśli ktoś nie wprowadza w swojej działalności w ogóle żadnych nowości, nie chce nic zmieniać, to mnie to po prostu drażni.

Podaje przykład nowych technologii w rolnictwie. Kiedy ktoś mówi, że nie potrzebuje żadnych zmian, bo „pługiem będzie dobrze", trudno mu się z tym zgodzić. Dla niego rolnictwo musi się zmieniać. A kartoflomat jest właśnie jednym z takich małych kroków.

W swoim kartoflomacie sprzedaje między innymi takie odmiany ziemniaków jak Katania i Tonacja. Preferencje klientów są bardzo wyraźne – białe ziemniaki cieszą się szczególnym zainteresowaniem.

Pomysł, o którym początkowo mówiono, że „na pewno nie wypali", dziś przyciąga ludzi z różnych części kraju. Młody gospodarz nie ukrywa, że pozytywne reakcje są dla niego miłe. W internecie oczywiście pojawiają się także żarty i uszczypliwe komentarze. Niektórzy sugerują nawet, że zaraz zainteresuje się nim skarbówka.

– Wszystkim wątpiącym chciałbym powiedzieć, że sprzedaż odbywa się zgodnie z prawem, w ramach rolniczego handlu detalicznego – kwituje.

Jego kartoflomat miał być tylko testem – społecznym eksperymentem. A dziś jest rozpoznawalnym punktem na trasie, bohaterem zdjęć i nagrań w internecie oraz dowodem na to, że młody człowiek może spojrzeć na tradycyjne gospodarstwo zupełnie inaczej.

REKLAMA 0011568738

Dolnośląski
Kongres
Pamięci Narodowej

Historia mówi przez pokolenia

21–22 września 2026
Hala Stulecia

eprasa.pl 69c0c322eb

GWIAZDA TYGODNIA

Anna Powierza: Staram się żyć tu i teraz. Cieszyć się tym, co mam

Podbiła serca telewidzów występując od prawie trzech dekad jako Czesia Kot-Kurzawska w telenoweli „Klan". Teraz możemy ją oglądać w serialu „Zajazd. Będzie się działo" na kanale Stopklatka. Nam Anna Powierza opowiada o tym, jak nie chciała zostać aktorką, a aktorstwo samo się o nią upomniało

Paweł Gzyl

„Zajazd" to współczesna opowieść o zwyczajnych ludziach i zwyczajnych sprawach. Takie seriale Polacy chyba lubią oglądać najbardziej. Pani też?

Wstyd przyznać, ale ja mało oglądam seriali. Nigdy w życiu nie kupiłam sobie telewizora. Mam projektor, bo optymistycznie założyłam, że czasem będę puszczać sobie jakieś filmy... ale używam go od wielkiego dzwonu. Sposobem na relaks i odstresowanie się były, są i będą dla mnie książki. Ale oczywiście, seriale wszystkim polecam. Zwłaszcza te, w których gram. A „Zajazd" w szczególności! (śmiech)

Wciela się pani w „Zajeździe" w barwną postać Aliny Maj – ekscentrycznej malarki, która zjawia się w małym miasteczku, by otworzyć w nim galerię. To wdzięczna bohaterka do zagrania?

Bardzo! Pokochałam Alinę od pierwszego czytania scenariusza. Potem, kiedy okazało się, że ona też nosi dredy, miałam już pewność, że to będzie stałe uczucie.

Aktorzy najczęściej mówią, że lubią grać postaci dalekie od siebie charakterologicznie. Postać Aliny wydaje się natomiast być bardzo bliska pani. Jak się gra kogoś takiego?

Nie powiedziałabym, że ona jest podobna do mnie. Raczej ja chciałabym być taka, jak ona. Pewna siebie, umiejąca zdobywać to, na czym jej zależy, z dystansem. Ta rola była dla mnie próbą odnalezienia tego typu cech w sobie, dlatego tak bardzo mi się spodobała. Miałam wyzwanie „a co by było, gdybym...". Nie powiem co, bo to już sami widzowie będą musieli obejrzeć. Zdradzę tylko, że dla mnie okazało się to bardzo interesującym eksperymentem.

FOT. MAT. PRAS.

Anna Powierza: Nie marzyłam o tym, żeby zostać aktorką. Latami się też przed tym broniłam: każdą kolejną rolę traktowałam jak chwilową przygodę, która oddala mnie od „normalnej" pracy

Alina ma charakterystyczny wizerunek: wspomniane dredy na głowie i kolorowe ciuchy. Ten kostium i charakteryzacja pomogły pani wejść w rolę?

Ciuchy zdecydowanie! Zazwyczaj bardzo rzadko wtrącam się w koncepcję kostiumografki, ale angażuję się w detale, tak zwane wykończenie postaci. W tym wypadku nie miałam żadnych uwag. Zuzanna Kolankowska, nasza kostiumografka, przygotowała Alinę co do najdrobniejszego szczegółu. Nie będę twierdzić, że podobały mi się te ubrania. Sama prywatnie nigdy w życiu bym ich nie założyła! Jednak to przecież nie miałam być ja, tylko Alina. Ubierając kolejne stylówki, w lustrze nie widziałam już siebie, tylko pełnowymiarową, gotową postać.

Alina od razu wyróżnia się swą barwną osobowością w Podlesiu. Stawia na swoim i nie ma zamiaru się zmieniać. Nawet w małym miasteczku można żyć na swoich zasadach?

Mam nadzieję! To są właśnie te cechy, które chciałabym przejąć od Aliny. Stawianie granic, a co dopiero – stawianie na swoim! To dla mnie jeszcze świeże umiejętności, szlifowałam je wcielając się w Alinę. To, jak moja bohaterka poradziła sobie z małomiasteczkową społecznością, było dla mnie dużą inspiracją.

Dołączyła pani do obsady „Zajazdu" w drugim sezonie, kiedy ekipa była już zapewne zżytym teamem. Jak została pani przyjęta przez kolegów i koleżanki?

Od pierwszego dnia na planie zdjęciowym uderzyła mnie ciepła atmosfera. Ekipa i aktorzy okazali się zgranym teamem, co bardzo ułatwiało pracę. Jednocześnie byli też bardzo serdeczni. Od pierwszej sceny poczułam się, jakbym pracowała z nimi od dawna. Nie ukrywam, że taka praca jest bardzo przyjemna, a klimat na planie, jaki mieliśmy w „Zajeździe", rekompensuje wszelkie niedogodności. Wczesne pobudki czy masakryczne upały, jakie były wtedy w Polsce, okazały się zdecydowanie dużo łatwiejsze do zniesienia.

Wraz z panią na plan „Zajazdu" wkroczyli inni znani aktorzy – Jan Wieczorkowski i Lech Dyblik. Miała pani z nimi sceny?

Niestety, nie miałam tej przyjemności. Jestem wielką fanką Lecha, a spotkałam się z nim na planie jedynie na ułamek sekundy. Ogromnie mnie to rozczarowało. Dlatego mam już nawet plan – będę namawiać produkcję, żeby w trzecim sezonie rozpisali nam choćby malutki wątek. Z Jankiem Wieczorkowskim też nie spotkałam się na planie w „Zajeździe", ale miałam już okazję pracować z nim w innych produkcjach. Dlatego wiem, jak dużo straciłam, nie grając z nim w tym serialu. Mam nadzieję, że również to nadrobimy.

Jest pani obecna na małym i dużym ekranie już ponad 30 lat. Aktorstwo dało pani szczęście?

I to wiele! Dla mnie to praca marzeń, daje mi bardzo dużo spełnienia, satysfakcji i przyjemności. Również pieniędzy, co chyba najbardziej mi się w niej podoba. (śmiech)

Pani rodzice nie mieli nic wspólnego ze światem filmu i teatru. Jak to się stało, że już jako nastolatka chciała pani spróbować swych sił w aktorstwie?

Wcale nie chciałam! Aktorstwo pojawiło się w moim życiu przypadkiem, ja absolutnie nie marzyłam o tym, żeby zostać aktorką. Latami się też przed nim broniłam: każdą kolejną rolę traktowałam jak chwilową przygodę, która oddala mnie od „normalnej" pracy. Długo też nie umiałam o sobie powiedzieć „aktorka". W tej roli czułam się jak gość, dlatego z uporem szukałam swojego miejsca w innych zawodach. Bez sukcesu. W każdej innej pracy czy innym zawodzie nie mogłam znaleźć zatrudnienia, bycie aktorką za to wracało do mnie samo niczym bumerang.

Jako nastolatka zagrała pani w młodzieżowej produkcji „Panna z mokrą głową". Jak się pani spodobało na filmowym planie?

Miałam czternaście lat, kiedy dostałam tam rolę. Właśnie skończyłam podstawówkę, dostałam się do liceum. Było to jak wejście do innego, dorosłego świata, i to jeszcze takiego, którego nawet sobie nie wyobrażałam. Pierwsze ujęcie w filmie pamiętam po dziś dzień. Kamerę miałam tuż przed twarzą, z boku blendę, z drugiej strony lampę. Za plecami była ściana i pamiętam, że myślałam, że z planu filmowego nie ma już dla mnie ucieczki. Nie przypuszczałam wtedy nawet, jak prorocze dla mnie będą to słowa! (śmiech)

Chwilę później zagrała pani w „Pannie Nikt" u Wajdy. Dla wielu młodych ludzi był to wtedy bardzo ważny film. Dla pani też?

Myślę, że dla mnie ten film był jednak dużo ważniejszy. Spotkałam się przecież z największym reżyserem w Polsce, miałam do wykreowania pierwszą dużą rolę i dużo samodzielności. Sama historia pokazana w filmie niewiele mnie obchodziła. Miałam siedemnaście czy osiemnaście lat. To, co odkrywał film dla starszych pokoleń, to była moja codzienność. W scenariuszu moja bohaterka miała palić papierosa. Pamiętam, że zszokowałam ekipę mówiąc, że to dla mnie żaden problem. Wtedy sama paliłam papierosy, nie było to dla mnie nic niebywałego.

Po maturze zdecydowała się pani na bardzo poważne stu-

eprasa.pl 69c0c322eb

dia – filozofię na Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie. Skąd taki pomysł?

Interesowała mnie filozofia, a na studia aktorskie nie miałam szans. Nie wiem, jak jest teraz, ale wtedy szkoły teatralne miały zasadę, że nie wolno opuszczać zajęć. Dla mnie to był warunek nie do przeskoczenia. Musiałam pracować, żeby się utrzymać, nie dało się tego pogodzić. Pamiętam zdziwienie w moim środowisku, że nie wybrałam aktorstwa, wszyscy byli przekonani, że dostanę się za pierwszym podejściem. Wybrałam filozofię i z perspektywy czasu wcale tego nie żałuję. Filozofia niesamowicie mnie rozwinęła, nauczyła myśleć, pozwoliła patrzeć na jedną sprawę z wielu stron. Uważam, że te studia powinny być obowiązkowe, zwłaszcza w dobie takiej polaryzacji społeczeństwa, jaką mamy obecnie.

Co sprawiło, że zamiast zostać filozofką z etatem na uczelni, wybrała pani niepewny los aktorki?

To ten los mnie wybrał, na pewno nie ja jego! Po prostu kolejna propozycja za propozycją powodowała, że moja krótka przygoda z aktorstwem rozwija się dalej. I trwa już tyle lat. Nawet kiedy usiłowałam wyjść z tego świata, skończyłam inne studia, aby móc podjąć pracę w innym zawodzie, okazywało się, że nikt mnie w innej branży nie chce. Zawsze też wtedy upominało się o mnie aktorstwo, oferując kolejną rolę i kolejne wyzwanie. Trudno było więc z tego rezygnować.

W 1997 roku weszła pani po raz pierwszy na plan „Klanu". Co panią tam zaprowadziło?

Casting. Agencja aktorska wysłała mnie na zdjęcia próbne i choć tego nienawidziłam, bo po dziś dzień to dla mnie koszmarny stres, w efekcie dostałam rolę Czesi.

Początkowo Czesia miała być tylko epizodyczną postacią. Bardzo szybko wyrosła jednak na jedną z głównych bohaterek tej telenoweli. Za co Polacy tak pokochali pani bohaterkę?

Myślę, że naiwność Czesi, jej prostolinijność i dobre serduszko sprawiło, że łatwo ją pokochać. Trochę się nad nią można ulitować, troszkę poczuć od niej lepszym, a na pewno chętnie by się ją zaprosiło na obiad do swego domu.

Jako Czesia zaliczyła pani wiele dramatycznych i komediowych przeżyć. Jak to jest żyć czyimś życiem przez prawie 30 lat?

Fantastycznie! Zwłaszcza jeśli chodzi o dramatyczne sytuacje. Bo można sobie wtedy pomyśleć: „Uff, całe szczęście, ja tak nie mam".

Dzięki „Klanowi" zdobyła pani szybko dużą popularność. Jak sobie pani z nią poradziła w tak młodym wieku?

O, to było mocne przeżycie, myślę, że nie do powtórzenia w dzisiejszych czasach. Kiedy wystartowaliśmy z emisją serialu, „Klan" oglądało wtedy kilkanaście milionów Polaków, dlatego znali mnie wszyscy i wszędzie. Jednocześnie nie było aż tylu celebrytów czy influencerów jak dzisiaj, ludzie żywo reagowali więc na widok kogoś znanego na ulicy. Nie miałam szans na anonimowość, na wyjście w dresach do warzywniaka po ziemniaki. Miało to oczywiście swoje plusy, bo bardzo łechtało ego.

Nie przeszkadza pani dzisiaj ta powszechna rozpoznawalność na ulicy?

Wydaje mi się, że teraz spotkanie z popularną osobą już nie robi na ludziach takiego wrażenia jak kiedyś. Zwłaszcza w dużych miastach to spowszedniało. To raz. A dwa – przyzwyczajenie, że ludzie na mnie patrzą i mówią do siebie cicho: „To ta aktorka, poznajesz?" też robi swoje.

Nigdy nie myślała pani, aby rozstać się z „Klanem"?

W życiu! Nie przeżyłabym, gdyby ktoś miał mnie zastąpić w tej roli. Trudne byłoby dla mnie również to, gdyby producent Czesię uśmiercił. Może i mogłabym przyjąć, że Czesia gdzieś wyjechała daleko, ale... zwyczajnie bym za nią tęskniła.

W tamtych czasach, kiedy jakiś aktor wiązał się z telewizyjnymi produkcjami, twórcy kinowi omijali go szerokim łukiem. Pani też tego doświadczyła?

Owszem, ale bardziej wtedy myślałam, że może jestem po prostu brzydka albo niezdolna.

Zagrała pani jednak w trzech kinowych filmach Marka Koterskiego – „Nic śmiesznego", „Dzień świra" i „Ajlawju". To było ciekawe doświadczenie?

Zawsze! Marek Koterski to niesamowity twórca, bardzo inspirujący człowiek i jestem ogromną fanką jego poczucia humoru. Myślę, że w tych filmach podsumował nas, Polaków, wyjątkowo celnie.

Szczerze przyznaje pani, że nie cierpi castingów. A dziś to główny sposób na zdobycie roli. Czy ta niechęć trochę nie ograniczyła pani kariery?

Na pewno! Mam jednak poczucie, że jak jakaś rola miała do mnie trafić, to tak czy siak zawsze trafiła.

W minionych latach zaliczyła pani poważne problemy ze zdrowiem – i głośno opowiedziała o nich w mediach. Warto było?

Oczywiście. Moja medialna batalia o diagnozowanie insulinooporności pomogła dziesiątkom tysięcy kobiet w sytuacji takiej, jak moja. Zarówno jeśli chodzi o leczenie, jak i o psyche. Wcześniej każda z nas obwiniała się o nadprogramowe kilogramy, bez efektu katowała dietami i sportem, wpadając w coraz głębszą depresję i pogłębiając chorobę. Teraz już każda wie, że to nie jest „nasza" wina, a sport i dieta nic nie pomogą, jeżeli do leczenia nie włączy się znający się na rzeczy lekarz.

Wiele wyrzeczeń kosztowała walka z nadwagą i depresją?

Wiele łez, rozpaczy i trudu kosztowało mnie znalezienie przyczyny tego stanu oraz zespołu lekarzy, którzy powiedzą coś innego niż: „Proszę mniej jeść i więcej się ruszać".

REKLAMA
0011580622

eprasa.pl 69c0c322eb

KOMUNIKACJA

Temat metra we Wrocławiu wraca jak bumerang. Najnowszy raport wskazuje inne rozwiązanie

Raport Centrum Unijnych Projektów Transportowych nie daje zielonego światła dla budowy klasycznego metra we Wrocławiu. Klasyczne, ciężkie metro byłoby dziś dla miasta rozwiązaniem zbyt drogim w stosunku do spodziewanych korzyści. Co w zamian? Autorzy raportu proponują alternatywę

Konrad Bałajewicz

Pierwsze koncepcje podziemnej kolei wrocławskiej pojawiały się jeszcze przed wojną, do idei powrócono w latach 70. XX wieku, a kolejne analizy powstawały już w XXI wieku. Do dziś żadna nie doprowadziła jednak do rozpoczęcia budowy.

Teraz temat przeanalizowało Centrum Unijnych Projektów Transportowych (CUPT). W liczącym niemal 300 stron raporcie CUPT oceniło zasadność budowy metra w 12 największych polskich aglomeracjach. Przeczytaliśmy ten raport.

W przypadku Wrocławia werdykt jest dość jasny: klasyczne metro nie jest obecnie najlepszym rozwiązaniem.

Nie oznacza to, że raport uważa problemy komunikacyjne miasta za małe. Wręcz przeciwnie. CUPT wskazuje na przeciążone drogi, korki i szybko rozwijający się wrocławski obwarzanek, czyli ościenne gminy. Ale wydawanie dziesiątek miliardów złotych na system, który byłby przerostem formy nad treścią, według autorów raportu jest pozbawiony sensu.

Potrzebna szybsza komunikacja, niekoniecznie metro

W raporcie czytamy, że dokument nie jest ani studium wykonalności, ani kosztorysem, ani projektem konkretnych tras. Ma wskazywać za to, jaki system transportowy jest dla Wrocławia najbardziej racjonalny. Jak oceniono nasze miasto?

W końcowej ocenie Wrocław otrzymał rekomendację: „szybki tramwaj/premetro punktowe". Autorzy raportu wskazują, że obecna liczba pasażerów nie uzasadnia budowy typowego, ciężkiego systemu podziemnego metra we Wrocławiu. Znacznie lepsze rozwiązanie to rozwój szybkiego tramwaju, odcinków bezkolizyjnych oraz kolei aglomeracyjnej. Chodzi o uzyskanie tego, co w raporcie nazwano „efektem metra". Nie musi go zapewniać cały podziemny system. Dla pasażera najważniejsze są: wysoka częstotliwość, duża przepustowość, brak konfliktów z samochodami, przewidywalny czas przejazdu, prędkość i niezawodność. Autorzy zauważyli, że Wrocław ma do tego dobrą bazę, bo sieć tramwajowa i kolejowa w mieście jest mocno rozwinięta.

Co oznacza ta rekomendacja?

Tramwaj, który na możliwie dużej części trasy nie stoi w korkach i nie traci minut na kolejnych skrzyżowaniach. CUPT postuluje maksymalne wydzielanie tras, bezwzględny priorytet dla tramwajów i budowę szybkich korytarzy transportowych. Czasem krótkich, podziemnych tuneli.

Nowoczesne trasy tramwajowe we Wrocławiu mogłyby biec po powierzchni, w najbardziej problematycznym miejscu zjeżdżać do krótkiego tunelu, np. w centrum, pokonując trudny odcinek bezkolizyjnie, i ponownie wyjeżdżać na powierzchnię.

Co więcej, Wrocław jest trudnym miejscem na budowę klasycznego metra. Miasto przecina Odra i jej odnogi, występuje zagrożenie powodziowe, a warunki wodno-geologiczne utrudniają budowę głębokich stacji. Z tego powodu wykorzystanie metra jako schronów dla mieszkańców, co czasem pojawiało się jako argument, oceniono jako rozwiązanie „o umiarkowanej zasadności".

Co poleca raport CUPT dla Wrocławia? W dużym skrócie: tramwaje powinny być bardziej odseparowane od samochodów, mieć priorytet na skrzyżowaniach i poruszać się po szybkich korytarzach. Kolej aglomeracyjna powinna przejąć znaczną część ruchu między Wrocławiem i okolicznymi miejscowościami. Potrzebne są też lepsze węzły przesiadkowe. Dopiero tam, gdzie naziemny system będzie niewystarczający, można rozważać tunel.

REKLAMA 0011580490

Społeczne Muzeum Militarne, Wrocław ul. Pełczyńska 33

605 550 111, 603 634 446 mmilitarne@gmail.com, fortwroclaw9@gmail.com, Społeczne Muzeum Militarne

JEDNODNIOWE BEZPŁATNE SZKOLENIA PROOBRONNE

SZKOLNICA FORTECZNA

DLA UCZNIÓW KLAS LICEALNYCH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Praktyczna wiedza. Ważne umiejętności. Większa gotowość do działania.

Szkolenia pomagają młodzieży lepiej przygotować się do reagowania w sytuacjach wymagających **odpowiedzialności, współpracy i właściwego działania.** Program zajęć łączy zagadnienia związane z **bezpieczeństwem, ochroną ludności i obronnością** oraz odpowiada na zmiany w podstawie programowej przedmiotu „Edukacja dla bezpieczeństwa".

BEZPŁATNE ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ OD WRZEŚNIA DO LISTOPADA
CODZIENNIE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH OD 9:00 DO 14:00

Uczestnicy proszeni są o przybycie od godz. 8:30 – to czas na sprawne przygotowanie grupy do rozpoczęcia zajęć.

Szkolenia współfinansowane przez Urząd Miejski Wrocławia i realizowane zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 lutego 2025 r. w sprawie programów szkoleń z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej (załącznik nr 9).

Ponadto: ZWIEDZANIE SPOŁECZNEGO MUZEUM MILITARNEGO

Indywidualnie PIĄTEK i SOBOTA w godz. 12:00 – 16:00, grupowo z przewodnikiem NIEDZIELA godz. 12:00. Bilet wstępu – 30 zł, dzieci – 10 zł

ZAKRES ZWIEDZANIA: wystawa w schronie głównym z militarną historią miasta, kostiumy z militarnych seriali filmowych, mundury, schrony wartownicze, czołgi, samoloty, historyczne pojazdy oraz artyleria.

Nasi partnerzy:

Wrocław miasto spotkań www.wroclaw

Rewitalizację Fortu oraz organizowane tu działania wspiera finansowo Urząd Miejski Wrocławia

Muzeum znajduje się przy ul. Pełczyńskiej 33 (za „Targpiastem"), Dojazd autobusami MPK nr 105, 111, 153, 905 (przystanek OSTOWA – Muzeum Militarne) lub pociągiem do stacji PKP Wroclaw – Osobowice.

Plenerowy skansen

Kostiumy z serialu „Czterej Pancerni i pies"

Prezentacja broni osobistej

eprasa.pl 69c0c322eb

Metro zabierze pasażerów

Wrocław ma dużą sieć tramwajową. Główne linie skupiają się w kilku korytarzach prowadzących do centrum, m.in. wzdłuż ulic Legnickiej czy Grabiszyńskiej. I dla budowy metra może to być kolejny problem, bo istnieje ryzyko tzw. kanibalizacji środków transportu.

Gdyby metro powstało dokładnie w tych samych relacjach, co tramwaje, mogłoby przejąć dużą część pasażerów obecnych tramwajów. Miasto wydałoby ogromne pieniądze na nowy system, który niekoniecznie ograniczyłby ruch samochodowy. W przypadku Wrocławia raport ocenia ryzyko takiego dublowania funkcji jako „wysokie".

Wrocław to nie tylko miasto

Wrocław jest centrum dla dziesiątek gmin. Według CUPT część problemów, które można próbować rozwiązywać metrem, jest problemem aglomeracyjnym, a nie tylko miejskim. I tutaj – jak wskazują autorzy raportu – znacznie lepiej pasuje kolej. Pociąg może obsłużyć relacje liczące kilkanaście czy kilkadziesiąt kilometrów, podczas gdy metro jest narzędziem do przemieszczania się setek pasażerów naraz w zwartym mieście. Dlatego raport mocno wskazuje na rozwój Wrocławskiej Kolei Metropolitalnej, na nowe przystanki i lepszą integrację kolei z komunikacją miejską.

FOT. TOMASZ HOŁOD

CUPT wskazuje, że Wrocław ma mocno rozwiniętą sieć tramwajową i kolejową. To może być alternatywa dla klasycznego metra

Nie mamy pieniędzy

CUPT zwraca uwagę, że Wrocław nie ma dziś komfortowej sytuacji finansowej. Miasto jest już mocno zadłużone, a jego budżet jest obciążony dużymi wydatkami.

Budowa metra kosztowałaby wiele miliardów złotych, więc oznaczałaby dla Wrocławia ogromne obciążenie finansowe i konieczność rezygnacji albo przynajmniej odsunięcia w czasie innych pilnych inwestycji.

To kolejny powód, dla którego autorzy raportu uważają, że lepszym rozwiązaniem jest rozwój szybkiego tramwaju i kolei aglomeracyjnej. Takie inwestycje mogą dać korzyści porównywalne z metrem, ale za znacznie mniejsze pieniądze. Są zewnętrzne środki finansowania, np. z Unii Europejskiej, ale tutaj trzeba mieć gotowy projekt, program, prognozy korzyści z metra etc. A tego Wrocław nie ma.

Miejski radny: Jesteśmy skazani na korki

Raport skomentował Jakub Nowotarski, radny Rady Miejskiej Wrocławia z klubu Naprawmy Przyszłość. Jego zdaniem główny wniosek CUPT nie jest zaskoczeniem, przede wszystkim dlatego, że autorzy przez „metro" rozumieją przede wszystkim system podobny do warszawskiego.

– Tunel od Dworca Świebodzkiego dla kolei miejskiej lub aglomeracyjnej to już co innego. Nie ma dziś we Wrocławiu transportowych ekspertów, którzy proponowaliby u nas metro w wersji warszawskiej. Co nie znaczy, że taki pomysł w ogóle nie istnieje – zwraca uwagę radny.

Jak mówi, miasto potrzebuje szybkiego transportu publicznego, bo bez niego pozostanie uwięzione w korkach. Zauważa, że wnioski raportu dotyczące wydzielonych torowisk, priorytetu dla tramwajów i integracji z koleją są zgodne z postulatami, które wspólnie z Akcją Miasto przedstawia od lat.

– Raport rekomenduje Wrocławiowi szybki tramwaj. Piękna konkluzja w świetle najwolniejszych tramwajów w Polsce. I nie chodzi mi o szyderę. Przeciwnie, ten wniosek pokazuje transportowy potencjał naszego miasta. Bez szybkiego transportu publicznego jesteśmy po prostu skazani na korki – mówi Jakub Nowotarski.

Radny ma jednak do raportu dwa poważne zastrzeżenia. Jego zdaniem dokument zbyt słabo analizuje tunel kolejowy w centrum, w tym wariant związany z Dworcem Świebodzkim.

Druga kwestia to tramwaj dwusystemowy. Raport opisuje go jako rozwiązanie, nad którym Wrocław ma pracować, tymczasem – jak wskazuje Nowotarski – koncepcja ta nie wyszła poza wcześniejsze wizje i była analizowana około 15-20 lat temu.

– Czy coś z tego wszystkiego wynika? Być może to wstęp do decydowania o kolejnej perspektywie budżetowej UE. Ale jak widzicie, trudno na dziś stwierdzić, jak się to ma do tunelu od Świebodzkiego, o którym miasto mówi całkiem otwarcie. Ale to też zadanie naszego Urzędu Miejskiego, żeby z CUPT-em i innymi centralnymi urzędami rozmawiać i pilnować naszego uczciwego udziału w puli środków unijnych na transport – mówi Jakub Nowotarski.

REKLAMA 0111571098

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011580456

rudna łączy ludzi

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu Huty Miedzi „Cedynia" w obrębie Orsk w gminie Rudna

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1, art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Rudna uchwały Nr XXV/173/2026 z dnia 25 czerwca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia wyżej wymienionego planu oraz o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu tego planu. Z niezbędną dokumentacją sprawy, w tym z uchwałą wraz z załącznikiem graficznym, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Rudna.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, w tym wnioski dotyczące jego oddziaływania na środowisko:
– w postaci papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Rudna, pl. Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna,
– w postaci elektronicznej – na adres poczty elektronicznej: sekretariat@rudna.pl lub na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-32621-17475-TRDBV-21,
w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek należy złożyć na formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnym do wypełnienia w Urzędzie Gminy Rudna lub do pobrania na stronie pod adresem internetowym: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.

Składający wniosek podaje: swoje imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej – o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem; może także podać dodatkowe dane do kontaktu jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Rudna.

Z up. Wójta Gminy
Małgorzata Regmunt
Sekretarz Gminy

Informuję, że zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym prawo do uzyskania informacji o źródle danych osobowych, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g RODO, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane pozyskano. W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:
1. Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Rudna, z siedzibą przy Pl. Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna.
2. Kontakt z inspektorem ochrony danych możliwy jest poprzez adres e-mail: iod@rudna.pl
3. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej bip.rudna.pl oraz w siedzibie Administratora.

REKLAMA 0011459132

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

RELIGIA

Nie podszedł do matury, bo zapowiadano koniec świata. Były świadek Jehowy mówi o ostracyzmie

„Odwróciła się ode mnie cała rodzina: rodzice, wuj, siostra — właściwie wszyscy. Nikt ze mną nie rozmawia". O ostracyzmie wśród świadków Jehowy rozmawiamy z byłym wyznawcą, którego wyrzucono ze wspólnoty

Marta Jarmuszczak

Paweł Świergiel, czyli były świadek Jehowy. A były, ponieważ został Pan wykluczony za podważanie doktryny około 2 lat temu. Przez większość życia należał Pan jednak do świadków.

My, jako byli świadkowie, mówimy o sobie, że się wybudziliśmy. Ja się urodziłem w tej religii, więc wyssałem to z mlekiem matki. Dla mnie nie istniał inny świat, a człowiek nie tęskni za czymś, czego nie zna i nawet nie wie, że istnieje. Nie wiedziałem o istnieniu innego świata. Zostałem wychowany tak, że to jest ta jedyna prawdziwa religia, a ja jestem tym wybranym, który przeżyje Armagedon. Jak byłem mały, wierzyliśmy, że ludzie, którzy pamiętają rok 1914, czyli początek pierwszej wojny światowej, nie mogą umrzeć, zanim nastąpi koniec świata. Więc jako dziecko żyłem w przeświadczeniu, że to odbędzie się lada dzień i całe moje nastoletnie życie zostało ukierunkowane w tym wierzeniu, że świat się zakończy lada moment.

Wpłynęło to na edukację?

Mimo że miałem jakieś tam zdolności, przez całą podstawówkę np. zdobywałem świadectwa z czerwonym paskiem, dostałem się do elitarnej szkoły średniej w Poznaniu, to i tak byłem jedyną osobą w całej klasie, która nie podeszła do matury. Zdałem ją, ale dopiero w wieku 33 lat.

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Paweł Świergiel, choć urodził się w rodzinie świadków Jehowy, został usunięty ze wspólnoty za podważanie doktryny. Jak twierdzi, po tej decyzji spotyka się z ostracyzmem

Czyli nie podszedł Pan do matury, bo żył w przeświadczeniu, że zaraz będzie koniec świata?

Rok 1998, w którym kończyłem szkołę, to już miały być ostatnie dni tego świata. Ja głosiłem kolegom, że oni nie skończą studiów, bo do 2000 roku nic już nie będzie.

Ale koniec świata nie nadszedł...

Świadkowie Jehowy mocno nauczali, że ludzie pamiętający rok 1914 nigdy nie umrą i to była nauka promowana długo, do 1995 roku. Potem ci ludzie zaczęli jednak umierać, więc zmieniono doktrynę, na mówiącą o nakładających się pokoleniach, czyli jeżeli ktoś żył z kimś, kto pamięta rok 1914, to jest to jedno pokolenie.

Czyli to pokolenie cały czas trwa.

Tak, ale wyliczyłem, że około 2040 roku nie będą mogli tego przedłużać.

I to było powodem, dla którego zaczął Pan wątpić w słuszność tych przekonań?

Tak, a potem wyszły kwestie zmienionych tłumaczeń Biblii wydanej przez świadków Jehowy, i te dwie rzeczy tak właściwie spowodowały, że zacząłem się budzić i zacząłem rozmawiać z najbliższymi o tym.

Czyli pojawiły się pytania. I co dalej?

Zadawałem pytania wujowi, który ze mną mieszkał i który wydawał mi się takim guru – kimś, kto naprawdę dużo wie. Niestety, nie uzyskiwałem odpowiedzi. Co więcej, zauważyłem, że kiedy zadawałem pytania, na które on nie potrafił odpowiedzieć, zamiast próby powiedzenia: „Nie wiem", pojawiała się agresja. Padały pytania: „Jak ty możesz zadawać takie pytania? Jak możesz mówić takie dziwne rzeczy?". A ja odpowiadałem: „No ale przecież to jest jasne". Z natury mam bardzo logiczny umysł. Jeśli coś jest napisane, to potrafię to po prostu wyłapać – takie podstawowe czytanie ze zrozumieniem. I ponieważ próbowałem zadawać pytania, a kiedy coś mi się nie zgadzało, mówiłem: „Tutaj coś się nie zgadza", spotykała się z tym agresywna re-

eprasa.pl 69c0c322eb

akcja. W końcu zostałem zgłoszony starszym zboru jako ktoś, kto ma odstępcze poglądy. To było w 2022 roku. Wtedy wciąż byłem wierzącym świadkiem Jehowy.

I zakończyło się to sądem?

Tak, zostałem zaproszony na komitet sądowniczy. Chodziło o ustalenie, czy przypadkiem nie jestem już odstępcą. Na tym pierwszym komitecie sądowniczym było trzech sędziów przeciwko jednemu świadkowi. Nie miałem żadnego adwokata ani nikogo, kto by mnie reprezentował. Po prostu przyszedłem. Byli tam ludzie, którzy występowali przeciwko mnie i mówili, co słyszeli albo co rzekomo ode mnie usłyszeli. Byli tam mój wuj, mój przyjaciel i mój szwagier. Po prostu przedstawiali to, co według nich słyszeli. Z tego pierwszego komitetu udało mi się wybronić. Nie zostałem wykluczony. Zostałem natomiast publicznie napomniany.

A to wszystko odbywa się publicznie?

Później jest publiczne ogłoszenie. Tylko że najgorsze jest to, że ludzie nie wiedzą, za co zostałem napomniany. Dlatego cały ten komitet sobie nagrałem, bo nie wiedziałem, jaki będzie odzew. Ludzie mogą przecież różnie to odebrać. Mogli pomyśleć na przykład, że nie chodziło o kwestie wiary, tylko o coś zupełnie innego, że na przykład zdradziłem żonę.

Czyli zakończyło się pozytywnie.

No i tak minęły dwa lata. Przestałem chodzić na zebrania świadków Jehowy i chciałem po prostu tak sobie wygasnąć. Wiedziałem, że jeśli mnie wykluczą, stracę wszystkich moich przyjaciół, znajomych, a także rodzinę.

Ale w końcu sądzono Pana drugi raz?

Niestety, po dwóch latach moja rodzina, która mieszka ze mną po sąsiedzku przez ścianę, nie mogła zdzierżyć tego, że mam inne poglądy i po raz drugi na mnie doniosła. Kiedy miałem drugi komitet, już nie udało mi się wybronić – mimo odwołania. No, chyba można powiedzieć, że była to już recydywa. Nie wiem, jak inaczej to nazwać. Wtedy podejście było już takie: „Trzeba go wykluczyć, nie możemy mu tym razem popuścić". Mimo wszystko dzielnie się broniłem. Ten drugi komitet również nagrałem. Cały proces jest zresztą dostępny w internecie, bo chciałem po prostu pokazać, jak wygląda takie sądzenie przez świadków Jehowy. No i usunięto mnie w 2024 roku. Wtedy zaczęło się to, z czym teraz walczę, czyli ostracyzm.

Na czym on polega?

Właściwie wszyscy znajomi, których miałem – a miałem wśród świadków Jehowy bardzo dużo znajomych, bo zachęca się do tego, żeby przyjaźnić się przede wszystkim ze swoimi współbraćmi – niestety odwrócili się ode mnie. Najgorszym typem człowieka u świadków Jehowy jest właśnie odstępca, czyli ktoś, kto myśli inaczej. Najgorsze jednak było to, że odwróciła się ode mnie cała rodzina: rodzice, wuj, siostra – właściwie wszyscy. Nikt ze mną nie rozmawia.

Wspomniał Pan, że mieszka blisko mamy. Faktycznie nie rozmawiacie wcale?

Mama mieszka w tym samym budynku, ale rozmowy ograniczają się do kwestii płatności rachunków i tego typu spraw. Do tego stopnia kontakt jest ograniczony, że moja mama nie widziała swojego kilkumiesięcznego wnuka, czyli mojego syna.

A czy byłoby inaczej, gdyby sam Pan odszedł?

Nie. Sytuacja wyglądałaby inaczej, gdybym zrobił coś innego. To jest dosyć dziwne, bo oni mają takie podejście, że mniej szkodliwy jest człowiek, który na przykład przespałby się z dziesięcioma kobietami i za to został wykluczony. Wtedy jest postrzegany jako ktoś, kto ma po prostu swoje słabości. Natomiast ja jestem człowiekiem, który odważył się powiedzieć coś przeciwko ich wierzeniom, skrytykować nauki świadków Jehowy. I wtedy przyklejono mi łatkę tak zwanego odstępcy. A to jest najgorszy typ człowieka wśród świadków Jehowy. O odstępcach myśli się z przerażeniem. A ja dodatkowo, ponieważ działam na YouTubie, jestem tak zwanym aktywnym odstępcą. Czyli właściwie nie ma gorszego człowieka niż ja, bo występuję czynnie przeciwko ich ukochanej organizacji.

Ale to jest wybór rodziny, żeby z Panem nie rozmawiać?

Świadkowie Jehowy nie mogą zadawać się z tymi, którzy zostali wykluczeni. Bardzo dużo rzeczy jest mówionych w wykładach i są też tak zwane wewnętrzne przykazy, o których nawet nie wszyscy świadkowie Jehowy wiedzą. Na przykład taką pozycją jest książka tylko dla starszych zboru pod tytułem „Paście Trzodę Bożą". To jest taki podręcznik, który mówi, jak sądzić ludzi i za co karać. W ostatnim czasie wyszła nowa pozycja tej książki. Do 2023 roku to książka mówiła jeszcze, że nie można było wykluczyć kogoś, jeśli ktoś w rodzinie zadawał się z kimś wykluczonym. Czyli moja mama na przykład mogłaby się ze mną zadawać i wtedy nie podlegałaby wykluczeniu. Byłaby nieporządna, nie byłaby przykładem, natomiast nie można jej było wykluczyć.

Myśli Pan, że są jakieś realne szanse, że coś zmieni się w kwestii ostracyzmu? Co musiałoby się stać?

To jest bardzo proste. Jeżeli świadkowie Jehowy są zarządzani przez 11 osób, zwanych ciałem kierowniczym, które mieszkają w Warwick w USA, to gdyby oni na spotkaniu, które mają co środę, stwierdzili: „Słuchajcie, ten ostracyzm nas dobija, mamy problemy z tym, w tym kraju, ciągają nas po sądach. Słuchajcie, stwierdzimy, że to jednak biblijnie nie ma pokrycia i ogłosimy to".

Wychodzą na scenę, ogłaszają, że jest nowe światło – oni nazywają wszelkie zmiany w doktrynie nowym światłem, że coś im Duch Święty powiedział – i w tym momencie nie ma ostracyzmu wśród świadków Jehowy. Walczę o to, aby został on zniesiony, bo takich ludzi jak ja, czyli byłych świadków Jehowy, są w Polsce tysiące, a na świecie setki tysięcy.

REKLAMA 0011581351

PARTNER LOKALIZACYJNY AUCHAN WAŁBRZYCH CENTRUM HANDLOWE

ODPADY ODBIERZE MZUK Wałbrzych

REKLAMA 0011575815

eprasa.pl 69c0c322eb

POLITYKA

Stary dobry serial „Bonanza", czyli jak nie wyglądał Dziki Zachód

„Bonanza", popularny w latach 60. i 70. westernowy teletasiemiec, to wzorcowy przykład amerykańskiej polityki historycznej. Pierwszy odcinek stacja NBC wypuściła na ekrany 12 września 1959 r., ostatni 16 stycznia 1973 r.

Mariusz Grabowski

Serial trafił do telewizji całego świata, nawet za Żelazną Kurtyną wszyscy chcieli być szlachetnymi kowbojami z Ponderosy.

Gdy sięgnie się do opracowań historycznych widać, że kowboj, czyli pasterz krów, był z reguły niewykształconym prostakiem, często zwykłym łobuzem i kryminalistą, który nigdzie nie ruszał się bez broni.

Wybielanie dziejów

Mało to atrakcyjne, zatem szybko zaczęto mitologizować nie tylko kowbojów, ale cały tzw. Dziki Zachód. Stąd westerny – opowieści o konflikcie na styku cywilizacji z naturą. Tę pierwszą symbolizował nowy ład – stróże prawa, porządne miasteczka i ich mieszkańcy, użyźniona gleba i parowa kolej. Tę drugą – bezkres prerii, przemierzające ją stada bizonów, wyjęci spod prawa rabusie, brawurowi kowboje oraz nieuchwytne i niebezpieczne dzikusy w pióropuszach.

Do tego dochodzi cały westernowy sztafaż: szeryfowie w białych kapeluszach, pojedynki rewolwerowców, poker i powabne ślicznotki w saloonach, ponadto napady na dyliżanse i amerykańska kawaleria, która zawsze przybywa na czas.

Kowboj w pełnej krasie

„Kowboj raczej nie wyglądał jak Clint Eastwood czy John Wayne – pisze Anna Pisarska w tekście „Z życia Dzikiego Zachodu – praca i nuda". „Tak, kowboj to pastuch. Właściwie z wyglądu przypominał menela. Jego umięśniona wersja, piękne zęby, słuszny wzrost, nienaganna postawa to mit wykreowany w Hollywood. Kowboj do dentysty nie chodził, a zęby miał pożółkłe od żucia tytoniu. A w filmach im gorszy charakter, tym brzydsze zęby. I odwrotnie".

Dodajmy do tego, że z badań nad Dzikim Zachodem, tym rzeczywistym wynika, że średni wzrost kowboja w poł. XIX w. wynosił ok. 1,60 m, a waga 50-55 kg. Często kowboje chorowali na gruźlicę, mieli dolegliwości żołądkowe, bo źle się odżywiali, mieli choroby weneryczne, grzybicę stóp i liczne pasożyty. „Rzadko się myli, ich owłosienie było zapuszczone, mieli długie wąsy, nierzadko brody. No i wszy. Do tego ubranie przesiąknięte odorem krowiego łajna i potu".

FOT. CC

Czy zatem „Bonanza" to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak, i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu

Ojciec, prać?

Czy zatem „Bonanza" to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak, i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu. Akcja 430 godzinnych odcinków dzieje się tuż po wojnie secesyjnej na ranchu Bena Cartwrighta Ponderosa, położonym w stanie Nevada nad jeziorem Tahoe niedaleko Virginia City. Każdy z jego trzech synów (lalusiowany Adam, nieco pulchnawy Hoss i kędziaty Mały Joe) miał inną matkę, ale wszystkie zmarły, a wychowaniem synów musiał się zająć samotny ojciec.

Przez kilkaset odcinków mężczyźni (wszyscy z nieskazitelnymi kryształowym uzębieniem i bez wstydliwych chorób) mają liczne przygody i napotykają wiele problemów, które dzielnie przezwyciężają. Galopują, ile wlezie, z ust nie schodzą im wzniosłe słowa, ale potrafią też dać po pysku. W swym postępowaniu kierują się rzecz jasna niezłomnymi zasadami moralnymi, hołdując tradycyjnym wartościom: rodzinie, własności, wolności braterskiej, oraz purytańskiej uczciwości.

Tzw. kwestia indiańska

Z tymi wartościami sławionymi w „Bonanzie" było na Dzikim Zachodzie podobnie jak z samymi kowbojami. Widać to najlepiej na przykładzie kwestii indiańskiej. Nie było żadnego braterstwa między Winnetou i Old Shatterhandem.

Większość rdzennych Amerykanów zmarła wskutek sprowadzonych przez Europejczyków chorób. Ci, którzy przetrwali, znaleźli się w trudnej sytuacji i w większości osadzani byli w rezerwatach.

W krótkim czasie zdziesiątkować ich miały nieświadomie przywleczone przez Europejczyków choroby, załamanie tradycyjnych więzi społecznych i sposobów gospodarowania. Charles C. Mann w książce „1491: Ameryka przed Kolumbem" dowodzi, że wskutek pandemii umrzeć mogło nawet 95 proc. tubylczej ludności obu Ameryk.

Realia życia kowbojów były bardziej niż ciężkie. „Mężczyźni nie przesiadywali całymi dniami w saloonach, bo na ranczo było dużo roboty, ich życie nie koncentrowało się na pościgach i ulicznych walkach. Prostytutki nie umilały im życia w saloonach. Zresztą prostytutki zawsze spotykały się z ostracyzmem" – dodaje Pisarska.

Idylla w Ponderosie

Na pomysł serialowej laurki wpadli producenci Republic Pictures, w 1967 r. wchłoniętej przez Paramount Televison). Chodziło o realizację telewizyjnej familijnej sagi, która miała gromadzić przed ekranami wszystkie pokolenia i jak ognia unikać tzw. trudnych spraw, zarówno tych historycznych jak i światopoglądowych. Stąd większość pokazanych w serialu dram to obyczajówka.

Już w pierwszym odcinku „A Rose for Lotta" przebiegły magnat górniczy wynajmuje aktorkę Lottę Crabtree, by zwabiła i porwała Małego Joe w celu wymuszenia na Benie Cartwright'cie praw do wycinki lasów. W drugim „Death on Sun Mountain", mordowani są właściciele rancz, a bydło kradzione, w trzecim, „The Newcomers", Ben z synami rozprawiają się z wrogiem rodziny Blake'm McCallem, który w przeszłości został już raz przepędzony z Ponderosy za zabijanie bydła.

Scenariusze wszystkich odcinków wyszły spod pióra jednego człowieka – Davida Dortorta. Reżyserzy się zmieniali, a on trwał na posterunku jak moralne fundamenty Panderosy. Chwytliwy motyw muzyczny do serialu skomponowali Ray Evans i Jay Livingston.

Świat w technikolorze

„Bonanza" była serialem dość kosztownym. Budżet wynosił od 1000 do 1500 dolarów na jeden odcinek, co na przełomie lat 50. i 60. czyniło z niego najdroższy serial telewizyjny w cotygodniowej produkcji.

Co więcej, serial był kolorowy – w Stanach oficjalnie uruchomiono kolorową telewizję już w 1950 r. Według plotki, którą przywołuje Charles Bramesco w „Colours of Film" powód ukolorowienia serialu był prozaiczny: spółką macierzystą NBC była firma RCA, która w tamtym czasie próbowała masowo sprzedawać swoje nowe, pionierskie telewizory kolorowe. Żywe barwy krajobrazów Nevady i rancza Ponderosa stanowiły idealną reklamę tej technologii.

Oszczędzano na czym innym. W scenach akcji regularnie wklejano gotowe ujęcia kaskaderskie i krajobrazowe z archiwów (tzw. stock footage), a Cartwright'owie przez całe 14 sezonów paradują w tych samych ciuchach.

Odwrócenie wartości

I paradowaliby dalej, gdyby nie śmierć grającego Hossa Dana Blockera w 1972 r. Serial przerwano i mimo późniejszych prób reaktywacji „Bonanza" w sposób naturalny wyzionęła ducha.

Zmieniły się też westernowe mody. Pojawił się tzw. Revisionist Western, czyli antywestern, który kwestionował mity narosłe w klasycznym gatunku. Przełomowa była „Dzika banda" Sama Peckinpaha z 1969 r., który pokazał w niej schyłek epoki rewolwerowców pełen brutalności i braku wyraźnego podziału na dobro i zło.

Równie popularna stałą się włoska odmiana filmu kowbojskiego, nazywana potocznie spaghetti westernami. One także obalały mit sielskiego amerykańskiego pogranicza i forsowały nowy typ bohaterów – najemników bądź rewolwerowców bez skrupułów moralnych. Najlepszym przykładem jest „Dobry, zły i brzydki" Sergia Leone z 1966 r.

W kapeluszu czy bez

„Bonanza" żyje do dziś na zasadzie sentymentu. Serial wciąż można oglądać w telewizjach całego świata, także w polskich. Fani wracają do przygód rodziny Cartwrightów z tęsknoty za prostotą, klarownym podziałem na dobrych i złych oraz ze względu na kultową czołówkę z płonącą mapą. Ponoć wymyślił ją Bert Glennon, autor zdjęć do pierwszych odcinków.

Serial był nieodłącznym elementem pokoleniowej edukacji. Daniel Wyszogrodzki, autor wspomnieniowej książki „Plac Leńskiego" pisze: „Oglądaliśmy razem wszystkie odcinki – Ba, Dziadek i ja, w każdą niedzielę. Przynajmniej wiedziałem, że mogę spokojnie oczekiwać na szczęśliwe zakończenie (...) Poza tym mieli konie. Największe wrażenie robił na mnie Joe, najmłodszy z synów. Może dlatego, że był mi najbliższy wiekiem? Wspaniale jeździł konno, strzelał z rewolweru i umiał się bić na pięści. A do tego pięknie wyglądał – w kapeluszu czy bez".

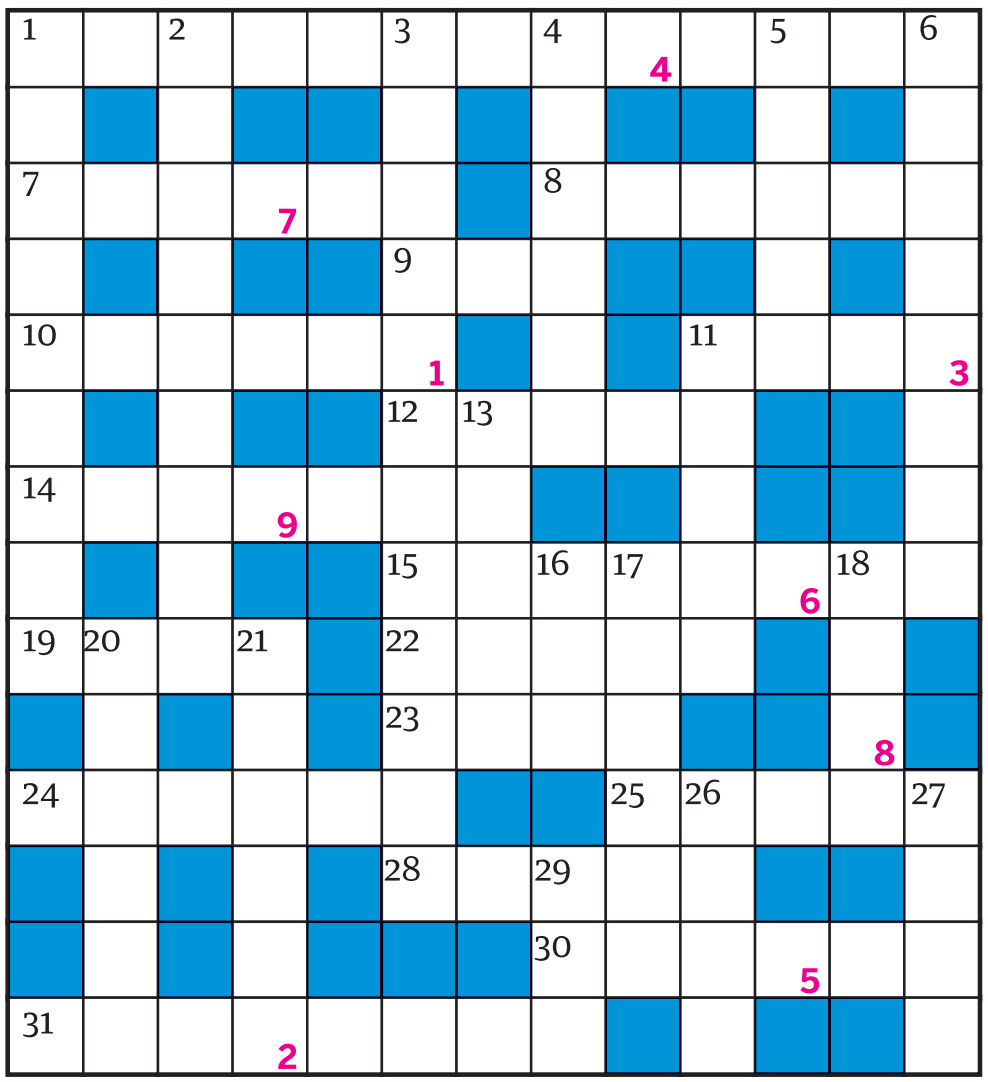
eprasa.pl 69c0c322eb

JAJA GRUBEGO

Hasło utworzą litery z pól ponumerowanych u dołu od 1 do 9.
POZIOMO: 1) niedostatek powietrza ze stanem pozytywnym, 7) dawny nasz bokser jak dobra czerwień, 8) pożegnanie w morskich ptakach, 9) grecki władca wiatrów, 10) kontrola połowów w tym miejscu, 11) metal w toalecie, 12) wróg wigów ze story, 14) słomiany aktor weselny, 15) pracuje rozebrany, 19) da ochronę w Bazylim, 22) kłótnie w restauracyjnych, 23) krzemian magnezu, leczniczy, kosmetyczny, przemysłowy, 24) zbliżony do suszonej trawy, niedaleko Koszalina, 25) pytanie o doktora S., 28) deszcz ze śniegiem, 30) frygijska bogini płodności, 31) bór w Pitrze.
PIONOWO: 1) przemówienie z pokładem, 2) rodziny, rzeka i coś z dala od środka, 3) ważni państwo z naukowcem wewnątrz, 4) trójkątnie pielęgnicowata z Amazonki, 5) wskazanie Mazowieckiej albo Ruskiej, 6) niewielki królik, 11) dotyczą siłownika hydraulicznego, 13) ta na dawnym sowieckim myśliwcu, 16) szary metal (81), 17) tworzą hrabstwo Orkney, 18) chrześcijaństwa, socjalizmu, pokoju i przyjaźni... 20) łatwiejsze do noszenia - z gałązki, 21) gwiazdozbiór z soczewek, 26) drewniane kajdany, 27) przed co wojsko pannę wzywało? 29) 4047 mkw.

Rozwiązanie z 28.08.2026 r.

Hasło: BIELUŃ
POZIOMO: kubik, wycug, liany, mówca, graby, wir, nudysta, Argus, oręż, kometki, agawa, sarna, tukany, irysy, nomen, kapitał, epos, areka, skwarka, goleń. **PIONOWO:** komunikat, bawidamek, klaps, Kalwaria, wygrażanie, Czang, gzyms, toksyna, urwisko, garnek, ułamek, Aniela, Oława, Paul, słoń, erg.



1	2	3	4	5	6	7	8	9

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Michał Wiśniewski

Nie lubi spowiedzi

W niedawnej rozmowie z Moniką Richardson wokalista zespołu Ich Troje opowiedział o swej relacji z Kościołem. – Ja jestem wierzący. Choć nie jestem wiernym praktykującym, chodzącym do kościoła. Jestem protestantem. Ale to jest bez znaczenia, bo urodziłem się jako katolik. Wziąłem ślub w wierze katolickiej, bo jestem chrzczony. Byłem u komunii, a z wyboru jestem protestantem – stwierdził. Okazuje się, że głównym powodem, dla którego gwiazdor odsunął się od katolicyzmu, jest niechęć do konieczności wyznawania swych grzechów przed księdzem. – Podobnie jak wiele osób uważam, że powinienem się spowiadać tylko i wyłącznie przed Bogiem – podsumował.

Jacek Kawalec

Przeprosił na wizji

Kilka tygodni temu aktor sparodiował podczas kabaretowego występu Zenka Martyniuka. Odbiło się to szerokim echem – nie dość, że król disco polo stwierdził, że Kawalec jest „chamski i bezczelny", to koledzy z Budki Suflera wyrzucili go z zespołu. Kilka dni temu podczas wizyty w programie Kuby Wojewódzkiego aktor uderzył się w piersi. – Panie Zenku, jeśli pan się poczuł urażony, to ja przepraszam, ale ja nie śpiewałem wyłącznie o panu. Ja śpiewałem po prostu o zjawisku, jakim jest disco polo. I tyle – powiedział. I dodał: – Niektórym wykonawcom disco polo zdarza się wpaść do fontanny razem z mikrofonem i śpiewać dalej. Mówię o zjawisku, jakim jest disco polo. Ja po prostu tej muzyki nie lubię i dlatego ją sparodiowałem.

Klaudia El Dursi

Szykuje najgłośniejszą imprezę

Celebrytka urodziła swego syna Dawida, mając zaledwie dziewiętnaście lat. Kilka dni temu poinformowała w mediach społecznościowych, że jej pierworodny niebawem osiągnie pełnoletność. Choć do urodzin Dawida zostało jeszcze trochę czasu, przezorna mama już teraz ruszyła w miasto na wycieczkę po salach eventowych, w których mogłaby odbyć się impreza z okazji osiemnastki. Na filmiku widać, że Dawid to kawał chłopa – bo zdążył już przerosnąć swą mamę o głowę. „Nie wiem, jak do tego doszło (w sumie mogę się domyślać, że 17 lat i 7 miesięcy temu), ale mój syn za chwilę ma 18-stkę. Czy ja jestem gotowa, żeby wyprawić mu najgłośniejszą imprezę w mieście? Jeszcze nie, ale chyba będę musiała" – podpisała filmik prezenterka.

Sylwia Grzeszczak

Wspiera byłego męża

Trzy lata temu piosenkarka poinformowała o zakończeniu swego małżeństwa z kolegą po fachu – wokalistą Liberem. Od tamtego czasu para układa swoje życie prywatne i zawodowe osobno. Teraz w rozmowie z RMF FM wokalistka zdradziła, jak wyglądają ich obecne relacje. – Bardzo ważne jest to, żeby pozwolić drugiej połówce – która po rozwodzie idzie w świat dalej – żeby ona miała swoją przestrzeń. Żeby miała możliwość rozwoju. Żeby te dwie strony wspierały się – powiedziała. I dodała: – Ja życzę jak najlepiej, żeby mój były mąż po prostu układał sobie życie. Żeby mu się poszczęściło i to jest najważniejsze. Swoje życie układam po swojemu, w swoim szczęściu i pilnując tego szacunku.

Kinga Rusin

Przeżyła etnoorgazm

Od kilkunastu dni celebrytka przebywa wraz ze swym partnerem w Kirgistanie. Ostatnio zakochani zaprezentowali się fanom w oryginalnych kapelusikach, które nałożyli, uczestnicząc w Światowych Igrzyskach Nomadów. „Przeżyliśmy tu „etnoorgazm"! Te igrzyska to jedno z najbardziej niezwykłych wydarzeń, jakie widziałam podczas naszych podróży! Zatopiliśmy się w nieznany, ale fascynujący świat kultury nomadów, pasterskich ludów, z ich umiłowaniem wolności, przestrzeni, kontaktu z naturą" – napisała na Instagramie. I dodała: „Celowo nie poszliśmy na uroczyste otwarcie olimpiady (choć było spektakularne!). Wiedzieliśmy, że w Biszkeku jest Putin i że pojawi się na stadionie. Nie chciałam być częścią wydarzenia, które jego obecność niestety zamieniła w polityczny spektakl".

Maja Ostaszewska

Podziwia inteligencję dzików

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Maja Ostaszewska jako zdeklarowana obrończyni praw zwierząt podziwia inteligencję dzików

Jako zdeklarowana obrończyni praw zwierząt, aktorka chętnie zabiera głos w tej kwestii. Ostatnio w rozmowie z Onetem odniosła się do coraz częstszych wizyt dzików w polskich miastach. – Dlaczego tak się dzieje? Dzik jest bardzo inteligentnym zwierzęciem. Na taką skalę, tak masowo są odstrzeliwane dziki w lasach, że te mądre zwierzęta zorientowały się, że jest większa szansa przeżyć w mieście. I mówią o tym naukowcy, którzy są znawcami dzikich zwierząt – powiedziała. Niestety: teoria aktorki została wyśmiana przez internautów, którzy zgodnie orzekli, że przyczyną zjawiska jest po prostu to, że dziki mają w miastach łatwy dostęp do pożywienia w postaci niezabezpieczonych śmietników i kompostowników.

Tomasz Kammel

Zaprzecza, że jest gejem

Prezenter był ostatnio gościem podcastu Żurnalisty. W trakcie rozmowy pojawił się temat orientacji seksualnej Kammela. Od dłuższego czasu krąży bowiem plotka, iż jest homoseksualistą. W odpowiedzi prezenter stwierdził: – Po pierwsze, nie jestem gejem i myślę, że moje postępowanie przez wiele lat, to, jak żyłem, ludziom się w jakiś kanon nie wpisywało, a do tego jeszcze siup, jakaś tam plotka rozpuszczona, no i recepta była gotowa. Przy tym ja zawsze otwarcie mówiłem, że gdybym był gejem, byłbym z tego dumny, nie robiłbym z tego tajemnicy, tylko dążyłbym do jakiejś normalności w postrzeganiu tego. Bardzo bym chciał, żeby osoby homoseksualne mogły brać w Polsce ze sobą ślub i nie mam nic przeciwko adopcji dzieci przez osoby homoseksualne jako pisowiec z pisowskiego kanału – podsumował.

eprasa.pl 69c0c322eb

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Przedstawiamy kolejną bohaterkę naszej redakcyjnej akcji

100 wpływowych KOBIET

Sto nazwisk to również sto osobnych historii. Sam wykaz osiągnięć nie mówi jednak wszystkiego o osobie, która za nimi stoi. Właśnie dlatego znów oddajemy głos kolejnej uczestniczce akcji 100 Wpływowych Kobiet.

„Wpływowa" może oznaczać bardzo różne rzeczy. To może być podejmowanie decyzji, które zmieniają na lepsze życie innych. Tworzenie miejsc pracy, rozwijanie biznesu. To może być warta uwagi działalność społeczna albo osiągnięcia naukowe, sukcesy w sporcie czy w kulturze. Wpływ wiąże się z zajmowanym stanowiskiem, wiedzą, doświadczeniem, autorytetem budowanym przez lata. Za każdym razem stoją jednak za nim konkretne działania oraz wymierne osiągnięcia, które warto pokazać.

Dlatego tak różnorodne są bohaterki tworzące tegoroczną listę 100 Wpływowych Kobiet. Reprezentują różne środowiska, zawody i pokolenia. Jedne są dobrze znane szerokiej publiczności, inne przede wszystkim w swojej branży, środowisku czy lokalnej społeczności.

- W jednym gronie spotykają się osoby działające w zupełnie różnych obszarach. W każdym z tych przypadków można jednak mówić o paniach, które dzięki temu, co robią, mają wpływ na swoje środowisko, branżę czy lokalną społeczność - przybliża Ewelina Żuberek, która opiekuje się akcją 100 Wpływowych Kobiet od strony redakcyjnej i rozmawia z jej uczestniczkami.

Każda z nich ma własny dorobek i własną historię, która doprowadziła ją do miejsca, w którym jest dzisiaj. - To historie, które warto poznać, dlatego w kolejnych redakcyjnych publikacjach przyglądamy się nie tylko formalnym dokonaniom uczestniczek. Oddajemy im również głos, by opowiedziały nam o swojej drodze. O tym, co jest dla nich ważne, czym kierują się w życiu i pracy oraz jakie doświadczenia szczególnie je ukształtowały. Pytamy o sukcesy, ale także o wartości, przekonania i słowa, które są im bliskie - przybliża dzisiejszą publikację Ewelina Żuberek.

W tym tygodniu głosowania i odsłonie naszego cyklu poznajemy więc bliżej kolejną bohaterkę naszej akcji. A wkrótce wszystkie zebrane przez nas historie przeczytacie również na naszej stronie internetowej, gdzie cały czas możecie śledzić wyniki głosowania, zobaczyć uzasadnienia nominacji oraz to, kto tworzy tegoroczny ranking.

Więcej o akcji na **gazetawroclawska/100-kobiet**

ANNA SOBCZAK

Jest dumna z tego, że nie zgubiła po drodze szacunku, partnerstwa, uczciwości i odwagi

- Dla mnie wpływ nigdy nie jest cechą indywidualną, lecz relacyjną. Podobnie jak lider potrzebuje zespołu, tak wpływ istnieje tylko wtedy, gdy tworzymy zaangażowaną społeczność - mówi Anna Sobczak, psycholożka biznesu, coach PCC ICF i Liderka Oddziału Wrocławskiego International Coaching Federation.

Swoją działalność zawodową i społeczną rozwija na Dolnym Śląsku, wspierając ludzi w rolach zawodowych, budowaniu podmiotowego przywództwa oraz dobrostanu w organizacjach. Pracuje jako psycholożka biznesu i coach, prowadzi zajęcia akademickie, angażuje się w projekty społeczne i edukacyjne. - Bycie „wpływową" rozumiem wyłącznie jako odpowiedzialność. Oznacza to dla mnie bycie liderem, który nie stoi na przedzie, by zbierać oklaski, ale wspiera z drugiego rzędu - po to, by ubezpieczać, podnosić i pomagać wzrastać innym - podkreśla.

Największą dumę daje jej droga zawodowa, którą zbudowała własną pracą, pozostając wierna swoim wartościom. Przez dwie dekady działała w wymagającym i silnie zmaskulinizowanym sektorze nowoczesnych technologii. Później zdecydowała się na zmianę ścieżki zawodowej i rozwój w kierunku psychologii. Dziś łączy doświadczenie inżyniera i menedżera MBA z kompetencjami psychologa. - Jestem dumna z tego, że nie zgubiłam po drodze szacunku, partnerstwa, uczciwości i odwagi - mówi.

Ważnym elementem jej działalności jest wspieranie innych. Anna Sobczak pracuje ze studentami wrocławskich uczelni, prowadzi coaching executive, angażuje się w aktywizację zawodową uchodźców z Ukrainy oraz wspiera dzieci jako tutor w Dolnośląskim Programie Stypendialnym. - Osobiste spełnienie już osiągnęłam, dlatego dziś moją rolą jest tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której to inni mogą rozwijać swoje skrzydła - zaznacza.

Najważniejszym fundamentem jej wartości jest dom rodzinny. To od najbliższych wyniosła szacunek do każdego człowieka, odpowiedzialność za własne życie i przekonanie, że status czy stanowisko nie powinny decydować o tym, jak traktujemy innych. - Moim najważniejszym punktem odniesienia i fundamentem zawsze był Dom, w którym się wychowałam - wspomina. Dziś inspirują ją przede wszystkim ludzie i ich potencjał, który - jak podkreśla - warto dostrzegać i pomagać rozwijać.

Jej rada dla kobiet z Dolnego Śląska mieści się w jednym słowie: solidarność. Uważa, że kobiety mogą osiągać znacznie więcej, kiedy zamiast rywalizacji wybierają współpracę, szczerość i wzajemne wsparcie.

TE PANIE ZAJMUJĄ CZOŁOWE MIEJSCA W GŁOSOWANIU NA WPŁYWOWĄ KOBIETĘ WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

Ilona Byra,
prezes Zarządu Instytutu Heweliusza, ekspertka Rozwoju Kompetencji Liderskich, Wrocław

Paulina Cupak,
dyrektor Ośrodka Rezydencja na Dyrekcyjnej Emeis Polska, Wrocław

Joanna Moore,
liderka zespołu HRM w LG Energy Solution, Biskupice Podgórne

Ewelina Miśko-Pawłowska,
radca prawny, mediator, prezes Fundacji Prawo Kobiet, Wrocław

Anna Sobczak,
psycholożka biznesu, coach PCC ICF, Wrocław

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011580709

Zarząd Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej

ogłasza pisemny przetarg nieograniczony dla osób fizycznych na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego

przy ul. Karłowicza 4 m 44 w Jeleniej Górze:
pow. użytkowa 38,30 m² dwa pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., przedpokój, IV piętro w budynku 5-kondygnacyjnym, piwnica 3,28 m²
Cena wywoławcza 208.000 zł, wadium: 20 800 zł

Prosimy o składanie ofert (tylko na druku Spółdzielni) w zamkniętych kopertach w biurze obsługi mieszkańców Spółdzielni lub poprzez wrzucenie do skrzynki pocztowej w siedzibie Spółdzielni przy ul. Różyckiego 19 w terminie do 19.10.2026 roku. Druk oferty dostępny na stronie internetowej Spółdzielni: www.jsmjg.pl w zakładce druki do pobrania. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 20.10.2026 roku o godz. 9⁰⁰
Mieszkanie można obejrzeć po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym pod nr 75 76 74 835 wew. 22

Klucze znajdują się w Administracji Spółdzielni przy ul. Różyckiego 19. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium. **Wadium należy wpłacić na konto Spółdzielni nr: 91 1020 2124 0000 8702 0006 8676 w terminie do 18.10.2026 roku do godz. 15⁰⁰**

Wadium przepada w wyniku jednostronnego odstąpienia od umowy przez wygrywającego przetarg. Różnice pomiędzy ceną nabycia a wadium osoba wygrywająca przetarg jest obowiązana wpłacić przed zawarciem aktu notarialnego nie później niż w terminie 14 dni po przetargu.

Regulamin przetargu do wglądu na stronie internetowej Spółdzielni, w zakładce regulaminy. Wpłacenie wadium oznacza akceptację regulaminu przetargu.

Koszty zawarcia aktu notarialnego i pozostałe koszty związane z przeniesieniem odrębnej własności pokrywa w całości Nabywca.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr telefonu 75 75 43 293.
Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Zapraszamy do wzięcia udziału w przetargu.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ garaż, mieszkanie, tel. 504-358-452.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKOJE dla studentów, 665-130-899.

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POSZUKUJĘ do wynajęcia mieszkania, pokoju tel. 504-358-452.

DOMY - KUPIĘ

DOM blisko Wrocławia 500-185-254.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana w Szewcach. 2 km od Wrocławia. Pow. 800 mkw.,1000 mkw. lub większe.
Tel. 509-647-984 lub 71/310-72-11.
Cena 400-450 za 1 m².

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Usługi

AGD RTV FOTO

Domowa naprawa telewizorów LED, LCD; 71/351-60-02, 502-175-735.

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty, itp. Tel. 663-933-639.

A-Z remonty. Tanio! 502-974-900.

DACHY, naprawy, itp. 663-933-639.

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie 71/351-15-15, 603-867-128.

MALARSKIE, itp. Tel. 663-933-639.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

OKNA, drzwi, naprawy itp. 663933639.

PODŁOGI, naprawy itp. 663933639.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna, rolety, drzwi. Montaż, produkcja, naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie, tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis drzwi antywłam. 501-104-158.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

STARE książki skup, 881-934-948

AUTOPROMOCJA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.200 zł/tona, 500-669-621

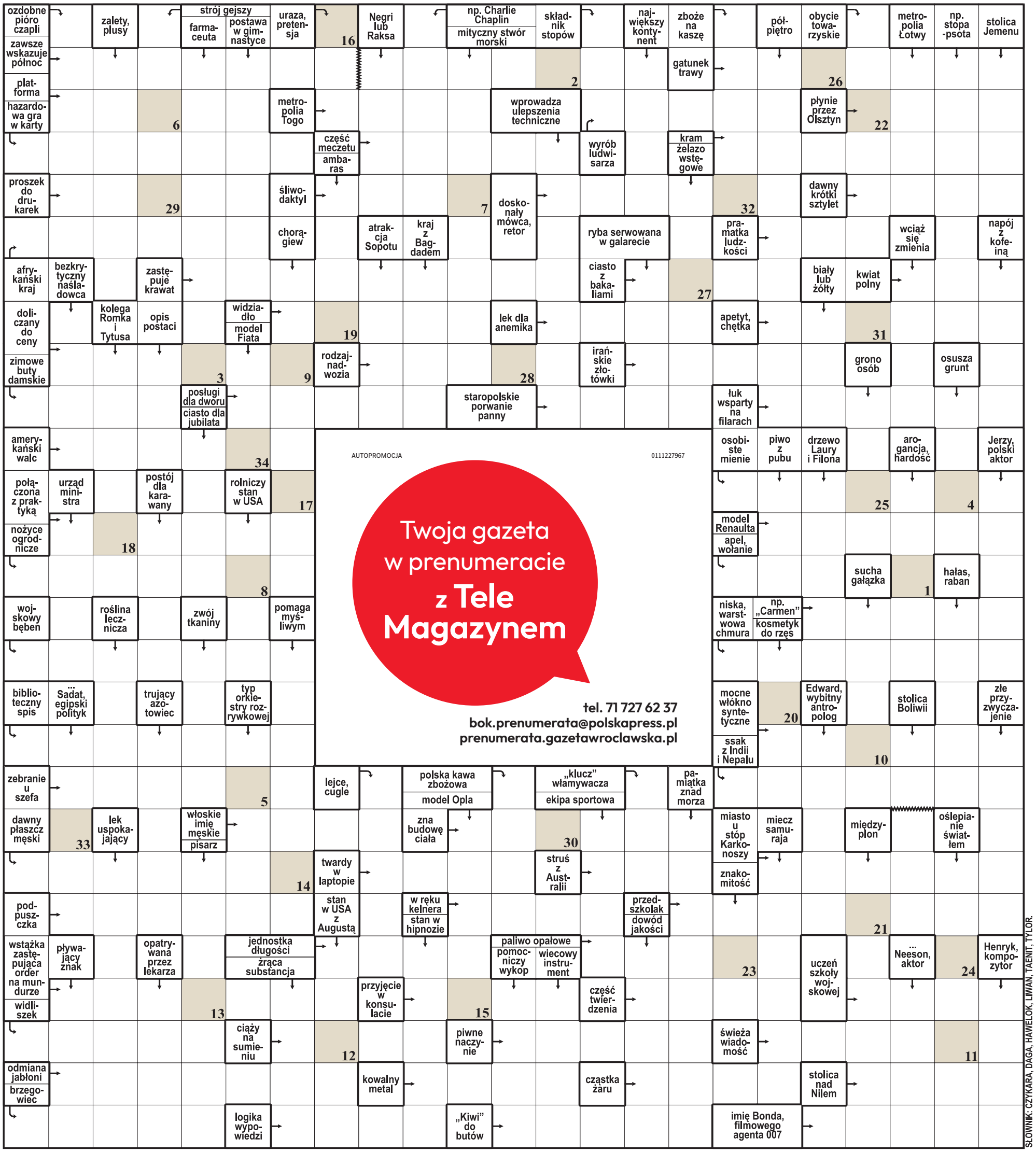
Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

REKLAMA 0011579943

REKLAMA 0011577490

eprasa.pl 69c0c322eb



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie: aforyzm.

ROZWIĄZANIE: PRZEDMIOTY NIE KAŻDEMU SŁUŻĄ JEDNAKOWO.

eprasa.pl 69c0c322eb

LEKKOATLETYKA

„World Athletics Ultimate Championship", czyli na bogato

Paweł Wiśniewski

To nie koniec lekkoatletycznych emocji w tym sezonie. Po Diamentowej Lidze czas na jeszcze lepiej płatną zabawę, którą wymyślili działacze, a sfinansuje... państwo węgierskie. Przez trzy najbliższe dni odbędą się bowiem inauguracyjne zawody „World Athletics Ultimate Championship" (pula nagród to 10 000 000 dolarów)! Nad samym Dunajem.

Na stadionie „Nemzeti Atlétikai Központ", gdzie w 2023 roku gościły mistrzostwa świata, zobaczymy największe gwiazdy światowej lekkoatletyki, z Polakami włącznie. Tylko z zaproszeniami imiennymi.

Trzydniowa, weekendowa impreza składa się z 13 konkurencji indywidualnych dla pań i panów – 8 na bieżni i 5 technicznych – oraz dwóch sztafet mieszanych.

Z Polaków kwalifikacje na „World Athletics Ultimate Championship" wywalczyli:

- Natalia Bukowiecka (400 metrów);
- Klaudia Kazimierska (1500 metrów);
- Pia Skrzyszowska (100 metrów przez płotki);
- Maria Żodzik (wzwyż);
- Jakub Szymański (110 metrów przez płotki);
- Mateusz Kołodziejski (wzwyż);
- Paweł Fajdek (młot);
- Dawid Wegner (oszczep).

Ze startu w Budapeszcie w biegu na dystansie 100 metrów zrezygnowała Ewa Swoboda, dla której sezon zakończył się po sierpniowym „Memoriale Wiesława Maniaka", który odbył się w Szczecinie.

FOT. PAP/EPA

W tym sezonie żadna dziewczyna na świecie nie biegała tak szybko dystansu 1500 metrów, jak nasza Klaudia Kazimierska (3:54,05)!

Pierwsza edycja „World Athletics Ultimate Championship" ma ograniczony program konkurencji: nie zaplanowano m.in. biegów na 3000 metrów z przeszkodami, pchnięcia kulą, rzutu młotem kobiet i sztafet jednopłciowych.

W Budapeszcie wystąpią aktualni mistrzowie olimpijscy, mistrzowie świata i zwycięzcy Diamentowej Ligi w poszczególnych konkurencjach, uzupełnieni czołowymi zawodnikami rankingu World Athletics (bez limitów liczby osób z jednego kraju w jednej konkurencji).

W konkurencjach technicznych oraz w sztafetach przewidziano tylko 8 miejsc startowych (nie licząc pojedynczych „dzikich kart" dla gospodarzy); na 1500 i 5000 metrów pobiegnie 12 osób, a na krótszych dystansach (płaskich i płotkarskich) – 16.

Zwycięskie sztafety otrzymają po 80 000 dolarów. Na Węgrzech obowiązuje podatek 15-procentowy.

Wypłaty indywidualne:

- 1. miejsce = 150 000 $;
- 2. miejsce = 75 000 $;
- 3. miejsce = 40 000 $;
- 4. miejsce = 25 000 $;
- 5. miejsce = 16 000 $;
- 6. miejsce = 14 000 $;
- 7. miejsce = 12 000 $;
- 8. miejsce = 10 000 $;
- 9. miejsce = 9000 $;
- 10. miejsce = 8000 $;
- 11. miejsce = 7000 $;
- 12. miejsce = 6000 $
- 13. miejsce = 5000 $;
- 14. miejsce = 4000 $;
- 15. miejsce = 3000 $;
- 16. miejsce = 2000 $.

Transmisje – piątek, godz. 19.00: Polsat Sport 1, Polsat Sport Extra 4; sobota, godz. 18.00: Polsat Sport 1, Polsat Sport Extra 4; niedziela, godz. 18.00: Polsat Sport 2 i godz. 19.30: Polsat Sport Extra 4.

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski z golem, Messi z asystą w hicie MLS Chicago Fire – Inter Miami

Jacek Kmiecik

W meczu sezonu zasadniczego Major League Soccer zapowiadanego jako pojedynek gigantów światowej piłki Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim na Soldier Field Chicago Fire zremisowało z Interem Miami 1:1.

Robert Lewandowski i Lionel Messi rozegrali pełne 90 minut. Zarówno 38-letni „Lewy", jak i 39-letni Leo udowodnili, że mimo zaawansowanego wieku nadal mogą grać na najwyższym poziomie.

Gospodarze otworzyli wynik w 10. minucie, kiedy polski napastnik Lewandowski gola po dośrodkowaniu obrońcy Andrew Gutmana. To 6 gol „Lewego" w pierwszych dziewięciu meczach MLS.

– Asystowanie było przyjemne, ale wykończenie było niesamowite – skomentował Gutman. – To całkiem proste, kiedy po prostu wbijasz piłkę w odpowiednie miejsce, a (Lewandowski) robi resztę.

Dwie minuty po rozpoczęciu drugiej połowy brazylijski pomocnik Interu Miami, Casemiro, wyrównał wynik po centrze Messiego z rzutu rożnego. Była to 13. asysta Argentyńczyka w sezonie.

Spotkanie na Soldier Field obejrzało 63 094 widzów, co jest rekordem frekwencji na własnym stadionie „Strażaków". Z Lewandowskim w składzie Fire osiąga średnio 41 815 widzów w trzech meczach ligowych na Soldier Field. Przed „Lewym" osiągało średnio 19 668 widzów w ciągu ośmiu spotkań.

Środowa reakcja kibiców to jeden z przykładów, dlaczego pozyskanie polskiego goleadora przez Fire miało sens w i tak już udanym sezonie. Poza jego bramkami obecność Lewandowskiego sprawiła, że Chicago stało się drużyną przyciągającą uwagę całego świata.

Chicago zajmuje piąte miejsce w Konferencji Wschodniej, a Inter Miami – drugie. Różnica między nimi wynosi 4 punkty. Prowadzi Nashville SC, mający 9 punktów przewagi nad zespołem Messiego.

MELISSA TAMEZ/ICON SPORTSWIRE/EAST NEWS

Robert Lewandowski w nocy ze środy na czwartek strzelił gola w zremisowanym 1:1 meczu Chicago Fire z Interem Miami

PIŁKA NOŻNA

Najciekawsze transfery z Deadline Day w Polsce

Bartosz Głąb

W ostatnią środę zakończyło się letnie okno transferowe w Polsce. Wiele klubów dopinało ostatnie ruchy praktycznie do ostatniego momentu.

Hitem dnia było ogłoszenie Camilo Meny w Koronie Kielce. Kolumbijczyk przez całe lato był kuszony z najróżniejszych zakątków świata, ale z racji wygórowanych oczekiwań finansowych Lechii Gdańsk wielki transfer nie mógł zostać sfinalizowany. Finalnie 23-latek niespodziewanie został w Polsce. Z medialnych doniesień wynika, że Złocisto-Krwiści wynegocjowali płatne wypożyczenie na poziomie 1 mln euro.

Bardzo ciekawego ruchu dokonał Piast Gliwice, który ściągnął do siebie chilijskiego obrońcę z francuskiej Ligue 1. Chodzi o Francisco Sierraltę, który trafił do PKO Ekstraklasy z AJ Auxerre również na zasadzie wypożyczenia. Piłkarz ma na swoim koncie także występy w angielskiej Premier League i włoskiej Serie A.

Dużo działo się w Pogoni Szczecin, która ogłosiła aż dwóch nowych zawodników. Do ekipy Portowców dołączyli włoski obrońca Alessandro Riccio oraz polski bramkarz Kevin Dąbrowski, który przez ostatnie lata przebywał za granicą.

Ciekawego wzmocnienia dokonała Jagiellonia Białystok. Do zespołu Dumy Podlasia dołączył 17-letni ofensywny pomocnik Jakub Kucharski, który do białostockiego zespołu trafił na zasadzie transferu definitywnego z pierwszoligowej Stali Rzeszów. To z pewnością inwestycja w przyszłość, a klub ze stolicy Podlasia już pokazał, że potrafi postawić i wypromować młodych zawodników.

W środę nie próżnował też Widzew Łódź. Na wypożyczenie do Wisły Płock powędrował Samuel Akere, który do Łodzi trafił rok temu, ale nie spełnił oczekiwań. Natomiast do zespołu dołączył zaledwie 19-letni rumuński napastnik Ioan Vermeşan, również na zasadzie wypożyczenia z drugoligowego włoskiego Hellasu Werona.

Tuż przed zamknięciem letniego okienka transferowego wielki powrót ogłosił Śląsk Wrocław. Po 2,5 roku do zespołu znów dołączył Karol Borys, który został „wypluty" przez zagraniczną piłkę i to nie z najwyższej półki. Z Wrocławia trafił do belgijskiego KVC Westerlo, a stamtąd na 2 lata był wypożyczony do słoweńskiego NK Maribor. Nigdzie nie przekonał do siebie i postanowił odbudować się w miejscu, które zna.

eprasa.pl 69c0c322eb

SPORT

Weekend z derbami w ręczną: Zagłębie Lubin – KPR Kobierzyce (sobota, g. 15), Śląsk Wrocław – Chrobry Głogów (niedziela, g. 18:00)

PIŁKA NOŻNA

Borys na Koronę. Czy będzie księciem Wrocławia?

Jakub Guder

Karol Borys wrócił do Wrocławia. Po nieudanym pobycie w Belgii i na Słowenii 19-latek podpisał z WKS-em trzyletnią umowę. Możliwe, że zagra już w sobotę z Koroną na Tarczyński Arena (godz. 14:45).

FOT. WKS ŚLĄSK WROCŁAW SA

Karol Borys był najmłodszym debiutantem w historii Śląska - miał zaledwie 15 lat, 7 miesięcy i 23 dni

- Przez te dwa i pół roku wiele się zmieniło. Zmieniłem się ja, zmieniła się Ekstraklasa, zmienił się Śląsk. Chciałbym teraz stanowić ważną część drużyny. Cieszę się, że wracam do klubu, który mnie wychował. Dam z siebie wszystko w walce o nasze wspólne cele. Nie mogę się doczekać pierwszego meczu po powrocie - powiedział Borys. Ostatnio był zawodnikiem belgijskiego Westerlo, ale wypożyczono do słoweńskiego Mariboru, gdzie zresztą spotkał się z Ante Simundzą.

Karol Borys trafił do Belgii jako złote dziecko polskiego futbolu w styczniu 2024 roku. Kilka miesięcy wcześniej - jako jedyny Polak - znalazł się na prestiżowej liście najbardziej utalentowanych piłkarzy świata, jaką co roku publikuje brytyjski The Guardian. Był na testach w Manchesterze United, interesowało się nim PSV i Fiorentina. Ostatecznie zdecydował się na Westerlo, ale po zaledwie pięciu miesiącach został wypożyczony do Mariboru, gdzie miał się ogrywać, zdobywać doświadczenie i zwyczajnie piłkarsko rosnąć. Rzeczywiście - na Słowenii grał więcej niż w Belgii, ale jego talent nie eksplodował tak, jak się tego spodziewano. Na dodatek na początku 2025 roku przytrafiła mu się kontuzja palca u stopy, która wykluczyła go z gry właściwie na pół roku. W końcu czerwca wrócił z wypożyczenia, ale Belgowie jasno dali do zrozumienia, że nie wiążą z nim przyszłości. Z tego skorzystał Śląsk, pozyskując go na zasadzie „bezpłatnego transfery definitywnego". Przypomnijmy, że odchodził za ok. 2 mln euro.

– To wciąż młody i utalentowany chłopak. Znam go z tej strony, że był wielkim fanem Śląska, miał ten klub w sercu. Dlatego myślę, że to dobry moment i dobre rozwiązanie zarówno dla samego Karola, jak i dla Śląska. To klub, w którym od małego się wychowywał. Na pewno ze swojej strony zrobi wszystko, żeby grać - mówi Tadeusz Pawłowski, który świetnie zna tego młodego piłkarza, bo zabiegało niego, gdy był dyrektorem akademii. Jego zdaniem, ważna jest znajomość Borysa z Simundzą.

- Myślę, że dzięki temu łatwiej będzie mu się z Karolem dogadać, spojrzeć na niego i znaleźć na niego pomysł. Fajnie by było, gdyby Karol pomógł sobie i Śląskowi - mówi Pawłowski.

PKO BP EKSTRAKLASA

8. KOLEJKA. Piątek: Raków Częstochowa - Motor Lublin (godz. 18), Wisła Kraków - Jagiellonia Białystok (20:30). **Sobota:** Górnik Zabrze - Lech Poznań (17:30, TVP Sport), Śląsk Wrocław - Korona Kielce (14:45), Zagłębie Lubin - GKS Katowice (20:25). **Niedziela:** Legia Warszawa - Widzew Łódź (17:30), Pogoń Szczecin - Wieczysta Kraków (14:45), Wisła Płock - Cracovia (12:15). **Poniedziałek:** Radomiak Radom - Piast Gliwice (19). Transmisje: Canal+ Sport3.

1. Lech Poznań	6	16	11-4
2. Legia Warszawa	7	15	15-6
3. Górnik Zabrze	6	15	12-7
4. Jagiellonia Białystok	6	12	11-8
5. Wisła Kraków	7	11	13-11
6. Piast Gliwice	7	10	13-13
7. GKS Katowice	6	9	12-9
8. Pogoń Szczecin	6	9	8-5
9. Korona Kielce	6	9	7-5
10. Zagłębie Lubin	6	9	6-5
11. Cracovia	7	8	6-8
12. Radomiak Radom	7	8	6-13
13. Widzew Łódź	7	7	10-10
14. Śląsk Wrocław	7	6	9-11
15. Motor Lublin	7	5	8-13
16. Wisła Płock	6	5	4-11
17. Wieczysta Kraków	6	4	9-13
18. Raków Częstochowa	6	0	6-14

ŻUŻEL

Sparta o krok od finału. Z Unią trzeba jeszcze dokończyć zadanie

Dawid Foltyniewicz

Dwadzieścia punktów przewagi i rewanż na własnym torze. Betard Sparta Wrocław jest zdecydowanym faworytem do awansu do finału PGE Ekstraligi. W niedzielę podejmie Fogo Unię Leszno, którą przed tygodniem pokonała na wyjeździe 55:35.

Przed pierwszym półfinałem największe wątpliwości dotyczyły składu Sparty. Brakowało Bartłomieja Kowalskiego, a Daniel Bewley wracał po długiej przerwie. Wrocławianie poradzili sobie jednak z tymi problemami i wypracowali przewagę, która stawia Unię w bardzo trudnym położeniu. Aby odwrócić losy dwumeczu, Leszczynianie musieliby wygrać na Olimpijskim jeszcze wyżej.

Jedną z najważniejszych wiadomości z Leszna była dyspozycja Bewleya. Brytyjczyk po trzymiesięcznej przerwie zdobył dziesięć punktów i dwa bonusy. Jego powrót daje trenerowi Piotrowi Protasiewiczowi większe możliwości przed decydującymi spotkaniami sezonu.

Niewiadomą pozostaje gotowość Kowalskiego, który ucierpiał w upadku w Żarnowicy. Po pierwszym półfinale szkoleniowiec nie przesądzał terminu jego powrotu.

– Nie jestem lekarzem i trudno mi powiedzieć, czy Bartek będzie gotowy na rewanż – mówił Protasiewicz.

O powrocie zdecyduje ocena sztabu medycznego. W Lesznie pod nieobecność Kowalskiego bardzo pomogli młodzieżowcy. Mikkel Andersen zdobył siedem punktów, a Marcel Kowolik sześć i bonus. Był to ich najlepszy wspólny występ w tegorocznych rozgrywkach. Po raz pierwszy osiągnęli dwucyfrowy dorobek właśnie w półfinale.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W Lesznie z dobrej strony pokazali się juniorzy Betard Sparty. Trener Protasiewicz liczy na ich kolejny udany występ w rewanżu z Unią

Powtórzenie takiego występu znacznie utrudniłoby Unii odrabianie strat. Leszczynianie muszą znaleźć sposób na ograniczenie punktów liderów Sparty, ale również skuteczniej radzić sobie z jej juniorami.

Goście potrzebują od początku serii wygranych wyścigów. Każdy remis biegowy będzie przybliżał Wrocławian do awansu. Sparta ma więc komfort, którego trudno było oczekiwać przed wyjazdem do Leszna. W niedzielę pozostaje wykorzystać tę przewagę i zapewnić sobie udział w rywalizacji o złoto. Początek meczu o godz. 17:00.

PGE EKSTRALIGA

PÓŁFINAŁY

Niedziela: Betard Sparta Wrocław - Fogo Unia Leszno (godz. 17:00, Canal+ Sport, 55:35 w pierwszym meczu), PRES Grupa Deweloperska Toruń - Orlen Oil Motor Lublin (godz. 19:30, Canal+ Sport, 48:42).

O 7. MIEJSCE

Niedziela: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa - Gezet Stal Gorzów (godz. 13:00, Canal+ Sport).

eprasa.pl 69c0c322eb

GDZIE SIĘ LECZYĆ

FOT. 123RF

Sprawdź, jakie badania profilaktyczne możesz wykonać za darmo

Str. 2

- Zadbaj o wzrok dziecka. Zawsze na początku roku szkolnego zaplanuj wizytę u okulisty str. 4
- Muzyka to zdrowie! Sprawdź, jakie utwory ułatwiają trening, a które chronią serce str. 6
- Ortopeda zdradza, jak dbać o kręgosłup. Jakie ćwiczenia warto wykonywać każdego dnia str. 11
- Udar staje się zagrożeniem dla coraz młodszych osób. Nie lekceważ objawów, wzywaj pogotowie str. 14
- Wielkie zmiany w medycynie pracy. Pierwsza obowiązuje od 18 lipca. Kolejna od 18 października str. 15
- Witamina B12 zasila Cię energią. Bez niej czujesz zmęczenie i brak koncentracji str. 22

eprasa.pl 69c0c322eb

Połowa nowotworów do wyleczenia dzięki temu badaniu. Skorzystaj z darmowej wizyty

Profilaktyka. Setki tysięcy darmowych terminów na badania onkologiczne czekają na pacjentów, ale zgłasza się niewiele osób, o wiele mniej niż jest to w innych państwach. Wykorzystajmy swoją szansę, zanim będzie za późno!

Wiktor Cyrny

Choć placówki medyczne proponują innowacyjne testy i nowe programy, Polacy wciąż masowo ignorują zaproszenia do gabinetów, co bezpośrednio przekłada się na ludzkie tragedie, których dzięki prostej profilaktyce można było uniknąć.

FOT. 123RF

Na bezpłatne badania mammograficzne zgłasza się zaledwie 20-25 proc. pań.

Polski wskaźnik przeżyć poniżej średniej UE

Ignorowanie profilaktyki w Polsce zderza się z brutalną rzeczywistością rosnących statystyk onkologicznych. Według danych Państwowego Instytutu Badawczego z raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania" z 2025 roku, w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat liczba rozpoznań chorób nowotworowych drastycznie wzrosła: u mężczyzn o ponad 55 tys. (do blisko 90 tys. diagnoz rocznie), a u kobiet o niemal 61 tys. (do 91,5 tys. diagnoz rocznie). Unikanie darmowych badań powoduje, że nowotwory wykrywane są w naszym kraju w zaawansowanych stadiach, co drastycznie obniża szanse na wyleczenie. Z opracowań bazujących na danych m.in. Eurostatu i OECD wynika, że wskaźniki 5-letnich przeżyć w Polsce są znacznie poniżej średnich unijnych. W przypadku raka szyjki macicy tracimy do Europy aż 9 punktów procentowych, a w raku jelita grubego 7 punktów procentowych.

Ten dystans można byłoby zniwelować, gdyby systematyczne badania przesiewowe stały się dla Polaków normą, a nie ostatecznością.

50 proc. nowotworów do wyleczenia dzięki profilaktyce

Według Światowej Organizacji Zdrowia dzięki profilaktyce można zapobiec 30–50 proc. nowotworów. Europejski kodeks walki z rakiem wśród najważniejszych zaleceń wymienia m.in. niepalenie tytoniu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczną, szczepienia przeciwko HPV i WZW typu B oraz udział w badaniach przesiewowych. Te ostatnie pozwalają wykryć chorobę lub zmiany przedrakowe jeszcze u osób, które nie mają objawów.

– Obecnie w Polsce funkcjonują trzy programy profilaktyczne. Jest to program profilaktyki raka piersi, skierowany do kobiet od 45. do 74. roku życia. Badaniem, które proponujemy i do którego zachęcamy, jest mammografia. Obecnie zgłaszalność na badania mammograficzne kształtuje się mniej więcej między 20 a 25 proc.

Drugim programem jest program profilaktyki raka szyjki macicy, skierowany do kobiet od 25. do 64. roku życia. Testem wykonywanym w ramach programu jest test HPV HR, który określa, czy w wymazie znajduje się DNA wirusa brodawczaka ludzkiego – mówi agencji Newseria Dagmara Mokwa, zastępca kierownika Zakładu Profilaktyki Nowotworów Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – PIB.

384 tys. wolnych terminów mammografii

Według najnowszych danych Ministerstwa Zdrowia w ciągu ostatnich dwóch lat z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 32,77 proc. uprawnionych kobiet. W przypadku profilaktyki raka szyjki macicy na 1 sierpnia br. odsetek ten wynosił 15,22 proc., wobec 12,5 proc. w 2025 roku i 13,2 proc. w I kwartale 2026 roku. Wolnych terminów na badania nie brakuje. Na początku sierpnia w centralnej e-rejestracji na kolejne 90 dni dostępnych było ponad 384 tys. terminów na mammografię i ponad 445 tys. na test HPV HR. Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również dodatkowe przypomnienia o badaniach. W drugiej połowie sierpnia blisko 35 tys. kobiet ma otrzymać SMS z przypomnieniem o mammografii, a kolejne blisko 25 tys. – powiadomienie w aplikacji mojeIKP.

Nowoczesny test zamiast cytologii

Od 1 sierpnia podstawowym badaniem w programie profilaktyki raka szyjki macicy jest test HPV HR, wykrywający DNA wysokoonkogennych typów wirusa brodawczaka ludzkiego. Ministerstwo Zdrowia podaje, że w pilotażu z udziałem ponad 33 tys. kobiet test okazał się blisko dwukrotnie skuteczniejszy od cytologii w wykrywaniu ryzyka raka i stanów przedrakowych szyjki macicy.

– Ze względu na ogromne zainteresowanie nowym testem proponowanym w programie od 1 sierpnia zauważamy bardzo dużą zgłaszalność zarówno kobiet młodych, tych 25–26-letnich, jak i pań starszych. Wychodzimy z zapaści mniej więcej 10–12-proc. zgłaszalności z ogromną nadzieją, że nowy test da nam bardzo duży wzrost zgłaszalności. Natomiast na razie jest to jeszcze bardzo niewystarczający procent – ocenia Dagmara Mokwa.

Tylko 15 proc. wykorzystanych terminów na badania

Niskie zainteresowanie dotyczy również badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. W I kwartale 2026 roku z programu skorzystało 15,9 proc. osób, które mogą się do niego zgłosić.

W całym 2025 roku było to 15,84 proc. Program obejmuje osoby w wieku 50–65 lat, a także młodsze, w wieku 40–49 lat, jeśli rak jelita grubego został rozpoznany u ich krewnego pierwszego stopnia.

NFZ szacuje, że z programu może skorzystać ok. 8 mln Polaków. Co roku raka jelita grubego rozpoznaje się u ok. 18 tys. osób, a choroba może się rozwijać bezobjawowo nawet przez kilka lat. Według Narodowego Portalu Onkologicznego udział w badaniach przesiewowych może zapobiec rozwojowi tego nowotworu w 60–90 proc. przypadków. Kolonoskopia pozwala bowiem nie tylko wykryć zmiany przedrakowe, ale również usunąć polipy o wielkości do 15 mm.

– Wystarczy być osobą ubezpieczoną, spełniać kryterium wieku i po prostu zgłosić się na badanie. Nie jest potrzebne skierowanie, więc nie wymaga to wcześniejszej wizyty u lekarza, czy u lekarza POZ, czy lekarza specjalisty. Po prostu nasza świadomość i troska o samych siebie powinny skłaniać do wykonania takich badań jak kolonoskopia, test HPV HR oraz badanie mammograficzne – przekonuje ekspertka NIO.

Wczesne wykrywanie raka płuc za darmo

Od października do trzech funkcjonujących programów badań przesiewowych ma dołączyć program wczesnego wykrywania raka płuca z wykorzystaniem niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK). Rak płuca jest w Polsce najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2023 roku rozpoznano 21 045 nowych przypadków, a z powodu tej choroby zmarło 22 155 osób. Rak płuca odpowiadał za 25,4 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i 18,6 proc. wśród kobiet.

Nowy program będzie kontynuacją prowadzonego wcześniej pilotażu badań NDTK. W latach 2021–2023 wykonano ponad 39 tys. takich badań. Wykryto 330 przypadków raka płuca, a 219 pacjentów zakwalifikowano do leczenia operacyjnego. Program został już wpisany do koszyka świadczeń gwarantowanych, a umowy z placówkami będą mogły obowiązywać od 1 października 2026 roku.

– Na razie jeszcze nie mamy pierwszych pacjentów, ponieważ będziemy na nich czekać od października. Ale naszą rolą jest zachęcić wszystkich, którzy są w grupie ryzyka, czyli spełniają kryterium wieku, palili lub nadal palą, do tego, żeby wykonali to badanie. To jest bardzo ważna informacja dla nas wszystkich. Wiemy, że palenie tytoniu jest najgroźniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka, tutaj mówimy o bardzo wielu nowotworach – mówi Dagmara Mokwa.

Konieczne przełamanie barier psychologicznych

Aby drastycznie odwrócić negatywne trendy, konieczne jest jednak przełamanie barier psychologicznych. Jak wskazuje „Raport pt. Sytuacja Zdrowotna Ludności Polski i Jej Uwarunkowania" przygotowany przez Ministerstwo Zdrowia oraz NIZP PZH – PIB, niska frekwencja na badaniach wynika przede wszystkim z naszych przekonań, poziomu wiedzy oraz ze zwykłego strachu przed ewentualną diagnozą, a nie z braku dostępu do samych świadczeń.

Zmiana tego sposobu myślenia to jedyna droga do spełnienia niezwykle ambitnych założeń Europejskiego Planu Walki z Rakiem. Strategia ta zakłada, że do 2030 roku w państwach unijnych zrealizowany zostanie m.in. plan objęcia aż 70% docelowej populacji kobiet badaniami przesiewowymi w kierunku raka szyjki macicy oraz zaszczepienia 90% dziewczynek i chłopców do 15. roku życia przeciwko wirusowi HPV.

Bez radykalnej zmiany postaw społecznych i edukacji, powszechnie dostępne wizyty i najnowocześniejsze testy pozostaną zaledwie niewykorzystaną szansą.

eprasa.pl 69c0c322eb

Budżet zdrowia przebije ustawowe minimum. W grze dodatkowe miliardy dla systemu

Ile mamy pieniędzy na służbę zdrowia. Wydatki na ochronę zdrowia w 2027 roku mają sięgnąć 274,1 mld złotych i przekroczyć wymagany ustawą poziom 7 procent Produktu Krajowego Brutto.

oprac. Maciej Badowski

To o 26,3 mld zł więcej niż rok wcześniej. Znacząco wzrosną także środki pozostające w dyspozycji ministra zdrowia, a NFZ otrzyma wyższą od wcześniej zakładanej dotację z budżetu państwa.

Zgodnie z ustawą o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych nakłady na zdrowie miały stopniowo rosnąć, by w 2027 r. osiągnąć poziom co najmniej 7 proc. PKB. Minimalny ustawowy próg wynosi 273,9 mld zł, co oznacza, że planowane wydatki są od niego wyższe o blisko 200 mln zł.

Dla porównania udział nakładów na zdrowie w PKB wynosił 6,2 proc. w 2024 r., 6,5 proc. w 2025 r. oraz 6,8 proc. w 2026 r.

FOT. 123RF

Wpływy ze składki zdrowotnej mają wynieść w tym roku 197,2 mld zł

NFZ dostanie większą dotację z budżetu państwa

Największą część wydatków zdrowotnych nadal stanowią środki Narodowego Funduszu Zdrowia. Na 2027 r. jego koszty zaplanowano na 199 mld zł.

Podstawowym źródłem finansowania pozostają wpływy ze składki zdrowotnej, które według założeń mają wynieść 197,2 mld zł. Jednocześnie budżet państwa ma zasilić NFZ dotacją w wysokości 41,5 mld zł. To więcej niż zakładano wcześniej w planie finansowym Funduszu, gdzie przewidziano 35 mld zł wsparcia z budżetu oraz łączne koszty na poziomie 237,3 mld zł. Plan finansowy NFZ ma zostać skorygowany po uchwaleniu ustawy budżetowej przez Sejm.

Fundusz przekaże także środki m.in. na działalność Agencji Badań Medycznych, dla której przewidziano 582 mln zł. Na Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji zaplanowano 75 mln zł, na Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych 68,8 mln zł, a na Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych 16 mln zł.

Polska ma powody do umiarkowanego optymizmu, ale nie brakuje też sygnałów ostrzegawczych. Z najnowszego raportu Państwowej Inspekcji Sanitarnej wynika, że w 2025 roku wyraźnie spadła liczba zachorowań...

Minister zdrowia będzie dysponował większym budżetem

Drugą największą pozycją w wydatkach zdrowotnych jest część budżetu państwa pozostająca w dyspozycji ministra zdrowia. W projekcie budżetu na 2027 r. przewidziano na ten cel 63,7 mld zł, czyli o 18,6 mld zł więcej niż rok wcześniej.

Jak wskazał resort zdrowia, mimo spadku środków w rezerwie celowej o 3,6 mld zł, łączna pula pozostająca w dyspozycji ministra wzrośnie względem 2026 r. o około 15 mld zł.

Z tych środków sfinansowana zostanie m.in. dotacja dla NFZ. Ponadto na Fundusz Medyczny przeznaczono 6,8 mld zł, na szkolenie specjalizacyjne lekarzy 5,34 mld zł, a na finansowanie uczelni medycznych 3,44 mld zł.

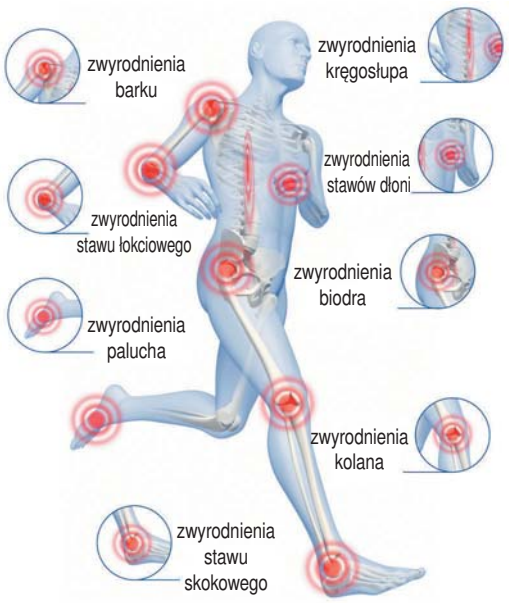
Budżet obejmuje także 1,6 mld zł na programy polityki zdrowotnej, w tym Narodową Strategię Onkologiczną, Narodowy Program Chorób Układu Krążenia, Narodowy Program Transplantacyjny oraz program in vitro. Na pozostałe inwestycje budowlane i zakupy inwestycyjne zaplanowano 1,46 mld zł.

Dodatkowo w innych częściach budżetu państwa przewidziano 9,3 mld zł wydatków w dziale „ochrona zdrowia". Około 1,14 mld zł ma natomiast trafić na projekty zdrowotne finansowane z funduszy europejskich.

źródło: PAP

REKLAMA

0011574441



FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

Jedyne przyczynowe leczenie bólu - REGENERACJA KRĘGOSŁUPA, STAWÓW, MIĘŚNI I TKANEK

Jesteśmy w Centrum Terapii Kręgosłupa (SPONDLO-CLINIC group) prowadzonego przez dra Jarosława Jawnego - (uznany ekspert w dziedzinie spondyliatrii i znany terapeuta manualny) – który pracuje ponad 30 lat z tkanką łączną, a jego zespół to uznani specjaliści w swoich dziedzinach. **Centrum słynie z nowoczesnych i skutecznych metod leczenia kręgosłupa, stawów i mięśni.**

Z jakimi schorzeniami najczęściej trafiają do nas pacjenci?
Z bólami i uszkodzeniami kręgosłupa, kolana, biodra czy też barku (cały aparat ruchu) – uszkodzenie po urazie, przeciążenie, wiek i zwyrodnienie. Tam, gdzie inni lekarze nie potrafili pomóc lub chcieli tylko operować. A dysfunkcje i ból należy leczyć zawsze i za wszelką cenę. Im wcześniej podejmiemy leczenie, tym szybciej i taniej dojdziemy do zdrowia.

Co to jest proloterapia?
Proloterapia to najnowocześniejsza na świecie metoda leczenia i regeneracji kręgosłupa, więzadeł, stawów i mięśni. Podajemy preparat w miejsce uszkodzenia i w punkty sterujące. Likwidujemy ból poprzez **naprawę uszkodzonej** tkanki. Dużą skuteczność osiąga się podając gotowy **kolagen MD. PRP to osocze bogato-płytkowe a i-PRF to fibryna,** które uzyskuje się po odwirowaniu z krwi własnej pacjenta. **PRP** to skoncentrowana objętość **płytek krwi i czynników wzrostu stymulujące** przebudowę naprawczą. **I-PRF** to najwyższe osiągnięcie medycyny regeneracyjnej, jest świetnie **usieciowana (struktura 3D) i zawiera dodatkowo znaczną ilość komórek macierzystych** (nazywana jest **osoczem III generacji**). Z HBOT (**komora tlenowa** hiperbarczna) działa rewelacyjnie. **Odrasta zwykła, zdrowa tkanka**.

Metody u nas stosowane są uznawane za najlepsze na całym świecie
Dodatkowo, aby przyspieszyć proces regeneracji, stosujemy proloterapię, terapię manualną, igłoterapię, masaże, trening indywidualny kręgosłupa, kinezyterapię, dietę, ale też fizykoterapię - najnowsze technologie XXI wieku. Dzięki temu uzyskujemy **najwyższą skuteczność.**

Czemu kolagen jest aż tak ważny?
Kolagen, a szczególnie fibrynogen jest odpowiedzialny za to, że nasze tkanki są elastyczne i mocne. Jego brak sprzyja uszkodzeniom wielu struktur (kolana, biodra, ale też dyskopatie czy przepukliny).

Czy starszym ludziom można pomóc?
Tak, dostarczamy kolagen w ten sposób, żeby w uszkodzonym miejscu następowała regeneracja. Do **pobudzenia regeneracji** należy podać **czynniki wzrostu (PRP), komórki macierzyste, tlen** i zapewnić nowoczesną rehabilitację. **Zaczynają być sprawni i bez bólu.**

A co z ludźmi po wypadkach lub urazach sportowych?
Ważne jest prawidłowe i szybkie rozpoczęcie leczenia. Zastosowanie **proloterapii z kolagenem, PRP lub i-PRF i właściwej rehabilitacji oraz fizykoterapii na najnowocześniejszym sprzęcie** znacznie skraca czas leczenia i całkowitego wyzdrowienia. Tutaj **HBOT** (hiperbaria tlenowa) czyni wręcz cuda. Mówimy o prawdziwej rewolucji w regeneracji. **Uważa się, że leczenie PRP, i-PRF i kolagenem jest lepsze od innych metod.** Około **90% ludzi po leczeniu u nas** funkcjonuje bez bólu. Nawet u pacjentów ze skierowaniem na operację mamy podobne wyniki.

Czy warto polecić leczenie tlenem pod ciśnieniem (HBOT)?
Tak. Leczenie **tlenem pod wyższym ciśnieniem** to nie moda, ale **nowoczesna i bardzo skuteczna** metoda wspomagania terapii w bardzo wielu schorzeniach. Także **znacznie skraca czas leczenia i regeneracji.** Po kilku zabiegach w komorze tlenowej poziom **komórek macierzystych** zwiększa się nawet **7-8 krotnie.** To także skuteczna profilaktyka (idealna w czasach COVID-19) oraz najdoskonalszy **doping sportowy i intelektualny.**
Do naszej oferty wprowadziliśmy również INHALACJE WODOROWE, do których stosujemy jedno z najbardziej wydajnych i technologicznie zaawansowanych urządzeń na rynku. Inhalacje te stanowią uzupełnienie prowadzonej terapii - zwiększają odporność organizmu, działają antyoksydacyjnie oraz wspomagająco przy leczeniu wielu chorób (cukrzyca, nadciśnienie, astma, reumatyzm, alergie) oraz stanów zapalnych mięśni i uszkodzeń tkanek miękkich.

WARTO WIEDZIEĆ: Schorzenia, w leczeniu których się specjalizujemy to:
bóle kręgosłupa, dyskopatie (przepukliny), rwa kulszowa, bóle i zawroty głowy, migreny, bóle kończyn, barku, bóle kolan i bioder, łokieć tenisisty, wady postawy i skoliozy, bóle menstruacyjne, nerwobóle oraz wszelkie urazy sportowe i po wypadkach komunikacyjnych. Nasze metody (przy współpracy ze specjalistą stomatologii) są bardzo skuteczne przy **regeneracji stawu skroniowo-żuchwowego oraz przy leczeniu BRUKSIZMU (o ile wiadomo, jesteśmy pierwsi).**
Dr Jarosław Jawny prowadzi szkolenia z praktycznego stosowania osocza i fibryny dla lekarzy z całej Polski, propagując nowe metody.

ZAPRASZAMY DO CENTRUM TERAPII KRĘGOSŁUPA, Wrocław, ul. Wyszyńskiego 116/2, tel. 71 726 11 71, 503 183 095, www.ctkregoslupa.pl

Dr Jawny System® Centrum Terapii Kręgosłupa

eprasa.pl 69c0c322eb

Czas ma kluczowe znaczenie. Proste badanie może zmienić życie twojego dziecka

Profilaktyka. Rodzice powinni skonsultować się z okulistą, jeśli zauważą na przykład, że ich dziecko siada coraz bliżej ekranu urządzeń elektronicznych lub tablicy w szkole, trudno mu zlokalizować przedmioty czy potyka się o nie.

oprac. Emil Hoff

Na początku nowego roku szkolnego warto zrobić dziecku badanie wzroku. Wczesne wykrycie wady może być kluczowe dla jego przyszłego życia - i twojego portfela. Dane wskazują, że dla wielu rodziców jednym z największych wydatków na początku roku szkolnego mogą okazać się nowe okulary dla dziecka. Według statystyk u prawie połowy dzieci w wieku od 3 do 15 lat zdiagnozowano już wadę wzroku. Najczęściej chodzi o krótkowzroczność, astygmatyzm lub nadwzroczność. Za wadę wzroku mogą odpowiadać geny, wady anatomiczne, zwyrodnienia i czynniki środowiskowe.

FOT. 123RF

Zróbmy z tego tradycję, że na początku roku szkolnego odwiedzamy z dzieckiem okulistę

Prawdziwą plagą stała się ostatnio zwłaszcza krótkowzroczność:

– Krótkowzroczność to jedno z największych dzisiejszych wyzwań – mówi lek. okulista chirurg Justyna Krowicka. – W ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba dzieci, u których zdiagnozowano tę wadę wzroku, wzrosła o około trzydzieści procent.

Okulistka dodaje, że krótkowzroczność często objawia się ok. 6. roku życia i szybko przyspiesza, jeśli nie zostanie zdiagnozowana. Dlatego w przypadku wad wzroku kluczowe jest ich jak najwcześniejsze wykrycie. Im szybciej rodzice zorientują się, że dziecko ma problemy ze wzrokiem, tym większe będą szanse na jego efektywne leczenie i uniknięcie ewentualnych powikłań w przyszłości.

Kiedy badać wzrok u dziecka? Zalecany harmonogram:

- zaraz po narodzinach
- 4-6 miesięcy po urodzeniu
- około pierwszego roku życia
- w wieku około 3 lat
- przy rozpoczęciu nauki w szkole podstawowej
- zawsze na początku roku szkolnego.

– W przypadku stwierdzenia zaburzeń widzenia należy udać się na badanie do okulisty. Czas ma tutaj ogromne znaczenie – radzi Krowicka. – Przykładem jest niedowidzenie, zwane potocznie „leniwym okiem", które dotykać może aż 4 na 100 dzieci. To schorzenie właściwie neurologiczne, w którym widzenie w jednym oku nie rozwija się prawidłowo. Leczenie w tym przypadku (polegające na noszeniu okularów, a często także zasłanianiu jednego oka, stosowaniu kropli, ćwiczeń) możliwe jest tylko we wczesnym dzieciństwie. W wieku dorosłym niedowidzenie jest obecnie praktycznie nie do wyleczenia.

Jak leczyć krótkowzroczność u dzieci?

Niestety, dzieci często same nie zdają sobie sprawy, że mają problemy z oczami, i nie informują o nich rodziców. Dlatego rodzice powinni umieć rozpoznawać sygnały ostrzegawcze u swoich pociech.

– Rodzice powinni skonsultować się z okulistą, jeśli zauważą na przykład, że ich dziecko siada coraz bliżej ekranu urządzeń elektronicznych lub tablicy w szkole, trudno mu zlokalizować przedmioty czy potyka się o nie – podpowiada okulistka.

Inne objawy krótkowzroczności u dzieci to np.:

- trzymanie książki blisko oczu,
- trudności z czytaniem i rozumieniem czytanego tekstu,
- wskazywanie sobie czytanego tekstu palcem,
- brak zainteresowania szczegółami na obrazkach w książkach,
- mrużenie oczu przy patrzeniu w dal,
- preferowanie używania tylko jednego oka (w tym celu dziecko może nienaturalnie pochylać głowę lub wyginać szyję),
- problemy z rozpoznawaniem członków rodziny, rezerwa wobec nowych osób,
- częste łzawienie i tarcie oczu,
- różnice w wielkości i kolorze źrenic,
- powtarzające się bóle głowy.

Czy da się zatrzymać epidemię krótkowzroczności u dzieci?

– Niestety, nie ma niezawodnego sposobu na zapobieganie krótkowzroczności, nadwzroczności czy astygmatyzmowi – tłumaczy Justyna Krowicka. – Wady te mogą się zmieniać w ciągu całego życia. Na przykład sporadyczne mrużenie oczu u niemowląt jest powszechne. U zdrowych dzieci występuje fizjologiczna nadwzroczność, która zwykle maleje wraz ze wzrostem. Z kolei krótkowzroczność zwykle pogarsza się wraz z rozwojem oka w okresie dojrzewania.

Możliwe jest jednak stosowanie korekcji i kontroli krótkowzroczności. Czym się różnią?

– Korekcja krótkowzroczności polega na takim skorygowaniu wady, aby dziecko mogło wyraźnie widzieć przedmioty znajdujące się w różnej, szczególnie dalszej, odległości. Kontrola krótkowzroczności to natomiast działania, których celem jest spowolnienie narastania wady – wyjaśnia podkreśla Sylwia Kijewska, optometrystka. – To ważne rozróżnienie, ponieważ samo zapewnienie ostrego widzenia nie oznacza, że krótkowzroczność przestanie się pogłębiać. Im wcześniej zaczniemy reagować na tempo jej rozwoju, tym większa szansa na ograniczenie ryzyka pojawienia się poważnych problemów ze zdrowiem oczu w przyszłości, takich jak jaskra, zaćma czy odwarstwienie siatkówki.

Zatrzymaj pogarszanie się wzroku dziecka

Leczenie, czyli korekcja krótkowzroczności, polega na noszeniu okularów. Jednak standardowe okulary tylko korygują to, jak wyraźny jest obraz, a nie zatrzymują procesu wydłużania się gałki ocznej, który stoi za rozwojem krótkowzroczności. Dlatego specjaliści coraz częściej polecają pacjentom noszenie okularów, które poza korektą dają też elementy kontroli wady wzroku:

– Jedną z nowości są dedykowane miopii soczewki okularowe, które nie tylko korygują krótkowzroczność, ale także spowalniają jej rozwój – mówi Krowicka. – Okulary z tymi soczewkami nie tylko poprawiają ostrość wzroku dziecka, ale także zapewniają rozogniskowaną strefę peryferyjną, która zapobiega dalszemu rozwojowi krótkowzroczności. Podkreślam też: mitem jest przekonanie, że stosowanie pełnej korekcji wady wzroku u dziecka w krótkowzroczności prowadzi do „rozleniwienia" oczu.

Okulary tego rodzaju wyglądają i są użytkowane jak tradycyjne, ale zastosowana w nich technologia optyczna została zaprojektowana również z myślą o spowalnianiu progresji krótkowzroczności. Mogą być więc dobrym wyborem także dla młodszych dzieci, które dopiero przyzwyczajają się do noszenia okularów.

Dostępne są też inne metody kontroli krótkowzroczności:

Specjalne soczewki: twarde soczewki ortokeratologiczne stosowane na noc, które delikatnie i odwracalnie modyfikują kształt rogówki, dzięki czemu po ich zdjęciu rano można uzyskać dobre widzenie w ciągu dnia bez konieczności noszenia okularów. Skuteczność i bezpieczeństwo tej metody zależą jednak od prawidłowego dopasowania soczewek, odpowiedniej higieny oraz regularnych wizyt kontrolnych.

Specjalne leki: np. stosowanie niskich dawek atropiny w kroplach (0,01–0,05 proc.). Atropina może wpływać na procesy odpowiedzialne za progresję krótkowzroczności, jednak jej stosowanie wymaga regularności oraz pozostawania pod opieką okulisty. To lekarz dobiera odpowiednie stężenie preparatu, określa częstotliwość jego stosowania i decyduje o długości terapii.

– Wybór metody kontroli krótkowzroczności powinien zawsze uwzględniać wiek dziecka, jego codzienne aktywności, możliwości i komfort – radzi Sylwia Kijewska. – Nie każda metoda będzie odpowiednia dla każdego pacjenta. Atropina czy ortokorekcja wymagają bezpośredniego kontaktu z powierzchnią oka, co dla niektórych dzieci może być barierą. Na tym tle okulary z soczewkami wykorzystującymi rozogniskowanie wielosegmentowe mogą być prostszym rozwiązaniem, szczególnie dla dzieci, które nie są gotowe na bardziej wymagające metody.

– Jednocześnie trzeba pamiętać, że żadna z dostępnych metod nie daje gwarancji całkowitego zatrzymania progresji wady. Dlatego tak ważne są wczesne wykrycie krótkowzroczności, regularne kontrole i możliwie szybkie dobranie rozwiązania odpowiedniego dla konkretnego dziecka – dodaje optometrystka.

WAŻNE: im wcześniej wykryje się więc wadę, tym taniej będzie ją skorygować i skontrolować.

Specjaliści zalecają, by dzieci spędzały co najmniej ok. 2 godz. dziennie na świeżym powietrzu. Także przy nauce czy pracy warto robić przerwy dla oczu: co 20 lub 30 minut należy spojrzeć gdzieś w dal, na odległość co najmniej 6 m, i patrzeć na odległość przez ok. 20 sekund. Kluczowe są też regularne badania wzroku, dzięki którym można wykrywać wadę wzroku szybko.

eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM MEDYCZNEGO PRZYJAŹNI

0011572478

PRZYJAŹNI
CENTRUM MEDYCZNE

Centrum Medyczne Przyjaźni

- INTERNISTA
- PEDIATRA
- NEFROLOG/ NEFROLOG DZIECIĘCY
- UROLOG/ UROLOG DZIECIĘCY
- CHIRURG/ CHIRURG DZIECIĘCY
- PROKTOLOG DZIECIĘCY
- DIABETOLOG
- ORTOPEDA
- DERMATOLOG
- PSYCHIATRA
- Gabinet USG
- Pracownia EKG

ul. Przyjaźni 111A, 53-030 Wrocław, tel. 71 300 12 72
e-mail: kontakt@przyjazni.com.pl
www.przyjazni.com.pl

Muzyka to zdrowie! Sprawdź, jakie utwory ułatwiają trening, a które chronią serce

Wyniki badań. Granie i śpiewanie daje więcej korzyści, zwłaszcza kognitywnych, niż samo słuchanie muzyki. Ćwiczenia ze śpiewu wzmacniają określone mięśnie krtani, co pomaga lepiej oddychać i ograniczyć chrapanie.

Anna Rokicka-Żuk

FOT. 123RF

Spokojne utwory zmniejszają napięcie nerwowe, a wielokrotnie powtarzane w nich frazy wpływają na lepszą kontrolę pulsu i ciśnienia.

Muzyka może być stosowana jako narzędzie terapeutyczne. Zostało udowodnione, że może działać relaksująco, dodaje sił witalnych i przywołuje miłe wspomnienia, a nawet zmniejsza odczuwanie bólu. Muzyka, która towarzyszy nam od zarania dziejów, pobudza mózg i wspomaga jego formę. Energiczna - motywuje do działania. Gdy jest melancholijna, może pomóc przetrwać smutek. Muzyka relaksacyjna uspokaja, a ulubione melodie działają przeciwbólowo. Jakie jeszcze korzyści zdrowotne daje nam słuchanie muzyki?

Jak muzyka wpływa na zdrowie?

Dziś, gdy dostęp do muzyki jest nieograniczony, przybywa dowodów na jej korzystne oddziaływanie na organizm. Wynika ono nie tylko z konstrukcji utworów, m.in. tempa, rytmu, melodii czy warstwy lirycznej. Konkretne piosenki kojarzą nam się z czasami, w których były słuchane. Przywołują żywe uczucia i wspomnienia najczęściej dobrych chwil, bo innych utworów z reguły unikamy.

Ze względu na swoją specyfikę, a zwłaszcza rytm, muzyka wpływa na funkcjonowanie serca, m.in. częstotliwość jego skurczów czy elastyczność arterii. Spokojne utwory zmniejszają napięcie nerwowe, natomiast wielokrotnie powtarzane w nich muzyczne frazy wpływają na lepszą kontrolę pulsu i ciśnienia tętniczego.

Muzyka relaksacyjna

Słuchanie muzyki może obniżać poziom stresu, ponieważ prowadzi do spadku stężenia we krwi hormonu kortyzolu. Najskuteczniej działa muzyka powolna, gdyż takie właśnie tempo i liczne pauzy wpływają na spowolnienie tętna, zmniejszenie częstotliwości oddechu i spadek ciśnienia krwi. Dzięki temu pomaga chronić serce – jak czytamy w „Scientific Reports", stonowana muzyka nasila działanie leków przeciw nadciśnieniu. Działanie odstresowujące muzyki zaobserwowano też u osób uczestniczących w koncertach na żywo.

Już na początku życia muzyka wykazuje korzystne działanie na mózg. Wczesny kontakt z muzyką pomaga rozwijać szeroki zakres zdolności związanych z percepcją i ułatwiać naukę mówienia u 9-miesięcznych dzieci, o czym poinformowali naukowcy amerykańscy. W jednym z badań wykazano także, że niemowlęta są spokojniejsze, gdy słuchają muzyki niż wtedy, gdy się do nich mówi.

Muzyka ułatwia też naukę języków. Zapamiętanie fraz w obcym języku może być znacznie łatwiejsze, jeśli zaczniemy je śpiewać – to wnioski z badań omówionych w piśmie „Memory & Cognition".

Muzyka może wspomagać przywoływanie faktów z pamięci, zwłaszcza u osób z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi, takimi jak np. choroba Alzheimera.

We wczesnej fazie demencji dobrze działa zarówno słuchanie muzyki, jak i śpiewanie, pozwalając na utrzymanie lepszego nastroju i sprawniejszej pamięci epizodycznej (długotrwałej pamięci zdarzeń). W badaniu opisanym na łamach „Gerontology" osoby oddające się śpiewaniu miały też lepsze wyniki w testach pamięci roboczej, związanej z zapamiętywaniem krótkotrwałym. Nawet u pacjentów z zaawansowaną chorobą słuchanie znajomej i lubianej muzyki pozwalało nawiązać lepszy kontakt w otoczeniem i pobudzić aktywność mózgu.

Jak z kolei ustalili badacze koreańscy, tylko miesiąc neurologicznej terapii muzyką poprawia zdolności językowe u pacjentów po wylewie, dotkniętych problemami z komunikacją.

Muzyka przeciwbólowa

Muzyka uśmierza ból, co ustalono na podstawie analizy wyników aż 72 badań z udziałem 7 tysięcy pacjentów poddanych operacjom. Ci, którzy po ich zakończeniu słuchali muzyki, deklarowali odczuwanie mniejszego bólu i niepokoju, a także mniejszej potrzeby zażywania leków przeciwbólowych niż uczestnicy spędzający czas bez muzyki. Jej działanie było skuteczniejsze, gdy sami mogli decydować o repertuarze.

Podobne efekty odnotowali wcześniej badacze duńscy, gdy obserwowali pacjentów z fibromialgią – przewlekłą chorobą reumatyczną tkanek miękkich. Naukowcy spekulują, że samodzielnie wybrana relaksująca muzyka pobudza wydzielanie przeciwbólowych opioidów.

Muzyka do ćwiczeń i pobudzająca do działania

Bardziej energetyczne piosenki i szybsze muzyczne tempa wpływają na wzrost tętna, ciśnienia krwi i częstości oddechu. Dzięki temu ułatwiają poranne wstawanie, podrywają do aktywności i pomagają dawać z siebie więcej podczas biegania czy ćwiczeń fizycznych.

Co ważne, słuchanie muzyki uprzyjemnia aktywność fizyczną. Według najnowszych odkryć, ogłoszonych na łamach „Psychology of Sport and Exercise", stymuluje bowiem fale beta w mózgu, co ustalono na podstawie badań EEG. Odkryto, że słuchanie muzyki podczas chodzenia zwiększa o 28 proc. odczuwanie przyjemności z wykonywania tego zadania w porównaniu z brakiem bodźców słuchowych i o 13 proc. w stosunku do sytuacji, gdy zamiast muzyki wybierano mowy motywacyjne.

Muzyka dla ratowania życia

Odpowiedni rytm muzyki może ratować życie, ponieważ ułatwia trzymanie się właściwego tempa ucisku klatki piersiowej podczas masażu serca. Dobrze je znać, bo szanse na przeżycie maleją o 7-10 proc. co każdą minutę przed podjęciem reanimacji. Wg badań University of Illinois College of Medicine najskuteczniejszym sposobem na utrzymanie rytmu było nucenie hitu Bee Gees „Stayin' Alive", który ma 103 uderzenia na minutę, podczas gdy rytm idealny to 100 uderzeń na minutę.

Muzyka dla seksapilu

Zarówno tworzenie i granie muzyki, jak i jej słuchanie, sygnalizuje wyższe zdolności kognitywne i lepszą formę psychiczną. Dlatego akompaniament dźwięków może sprawiać, że stajemy się atrakcyjniejsi dla innych. Tak na pewno zyskują mężczyźni w oczach kobiet, co ustalili badacze austriaccy. Pod wpływem muzyki kobiety wyżej oceniały atrakcyjność potencjalnego partnera na podstawie rysów jego twarzy. Co więcej, bardziej złożona i stymulująca emocjonalnie muzyka działała na panie w większym stopniu, nie mając przy tym żadnego wpływu na panów.

Dzięki naukowcom kanadyjskim wiemy ponadto, że słuchanie porywającej muzyki – a zwłaszcza takiej, która porusza nas osobiście – pobudza wydzielanie dopaminy. To neuroprzekaźnik nazywany hormonem przyjemności i motywacji, równie skutecznie uwalnianego pod wpływem jedzenia czy seksu.

Śpiewanie dla snu

Granie muzyki i śpiewanie daje jeszcze więcej korzyści, zwłaszcza kognitywnych, niż samo jej słuchanie. Niestety, nie każdy ma do tego talent. Nic nie szkodzi, bo ćwiczenia ze śpiewu mogą wykonywać wszyscy! Wzmacniają one określone mięśnie krtani, a dzięki temu pomagają lepiej oddychać i ograniczyć chrapanie.

Trening wokalny, opracowany z działem brytyjskiego Uniwersytetu Exeter, a przeznaczony do samodzielnego praktykowania przez 20 minut dziennie przez 3 miesiące, miał zbawienny wpływ na sen uczestników badania. Nie tylko prowadził do ograniczenia dotkliwości i głośności chrapania, ale też poprawił jakość snu i życia osób z bezdechem sennym, który zagraża przede wszystkim zdrowiu serca.

eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM MEDYCZNE SUPERMED

0011571925

SuperMed
Centrum Medyczne

Poradnia Leczenia Bólu

Leczymy ostry i przewlekły BÓL różnego pochodzenia

- farmakoterapia
- p/bólowe blokady okołokręgosłupowe
- p/bólowe blokady dostawowe
- p/bólowe blokady punktów spustowych
- p/bólowe blokady nerwów obwodowych
- zabieg KRIOLEZJI
- terapia kolagenem
- terapia osoczem bogatopłytkowym PRP
- marihuana medyczna
- rehabilitacja i fizjoterapia

- ANESTEZJOLOG
- ORTOPEDA
- LEKARZ MEDYCYNY KONOPNEJ
- NEUROLOG
- REUMATOLOG
- REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA

KRIOLEZJA - nieoperacyjne leczenie BÓLU w chorobach zwyrodnieniowych stawów

Kriolezja to nieoperacyjna i skuteczna metoda leczenia bólu spowodowanego chorobą zwyrodnieniową stawów, np.: bólu biodra, bólu kolana, bólu barku.
Kriolezja to mało inwazyjny i krótki zabieg, wykonywany w warunkach ambulatoryjnych
Kriolezja przynosi realną ulgę w bólu i umożliwia powrót do normalnego funkcjonowania.

Podczas **kriolezji** lekarz pod kontrolą USG precyzyjnie lokalizuje nerwy i przy użyciu sondy wymraża je do temperatury około -70°C, co w efekcie sprawia, że:

- sygnały bólowe nie docierają do mózgu,
- ból zmniejsza się lub całkowicie ustępuje,
- zwiększa się zakres ruchowy stawu,
- możliwa jest rehabilitacja i fizjoterapia,
- można ograniczyć leki przeciwbólowe,

Kiedy KRIOLEZJA?

- farmakoterapia nie dają efektów,
- nie zostałeś zakwalifikowany lub czekasz na zabieg endoprotezy stawu biodrowego lub kolanowego, ale ból uniemożliwia funkcjonowanie,
- nie korzystasz z rehabilitacji, ponieważ ból ogranicza mobilność i wykonywanie ćwiczeń,

Efekt bez BÓLU utrzymuje się od kilku do kilkunastu miesięcy!

Ul. Bulwar Ikara 16, 54-130 Wrocław

533 535 369
570 535 369

www.supermed.wroclaw.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

Niepozorna afta może być nowotworem. Kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza?

Zdrowie jamy ustnej. O tym, że afty są bardzo dokuczliwe i bolesne - to wie każdy. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Jeśli nie znikają nawet po upływie 21 dni, umówmy się na konsultację.

Emil Hoff

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dziąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemnie wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Pojawia się i znika - ale nie każda. Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadzeniu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

FOT. 123RF.COM /STRONA ZDROWIA

Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikami zmniejszającymi ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Czy możesz skutecznie pozbyć się żylaków?

Zdrowe nogi. Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe. Niezależnie od przyczyn, dla osoby dotkniętej tą przypadłością stają się poważnym problemem.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL). Nie lepiej jest w Polsce.

Poznaj odpowiedzi na cztery palące pytania na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra. Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa. Najczęściej jednak są nieszkodliwe.
Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

FOT. ZLIKOVEC/123RF/STRONA ZDROWIA

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy. Nie zwlekajmy więc z leczeniem.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły - stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi do obrzęków. Wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (ulcus cruris venosum). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa. Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM CHORÓB SERCA IM. PROF. ZBIGNIEWA RELIGI MEDINET SP. Z O.O.

0011577975

Dolnośląskie Centrum Chorób Serca MEDINET

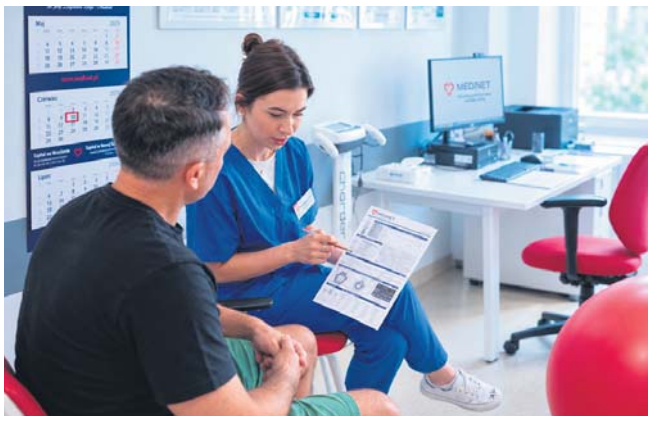
- 25 lat tradycji, kameralności i kompleksowej opieki w ramach NFZ

Kiedy stajemy w obliczu choroby serca - własnej lub swojego dziecka - szczególnego znaczenia nabiera wybór miejsca, które łączy wysoki poziom specjalistycznej opieki z poczuciem bezpieczeństwa i indywidualnym podejściem do pacjenta. Od ponad 25 lat taką rolę na medycznej mapie Polski pełni **Dolnośląskie Centrum Chorób Serca im. prof. Zbigniewa Religi MEDINET we Wrocławiu** - **ośrodek kardiologiczno-kardiochirurgiczny**, w którym diagnostyka, leczenie operacyjne i rehabilitacja koncentrują się na jednym obszarze: chorobach serca i układu krążenia u dzieci i dorosłych.

MEDINET rozpoczął działalność w styczniu 2002 roku jako pierwszy w Polsce niepubliczny szpital kardiochirurgiczny. Dziś ośrodek łączy wieloletnie doświadczenie kliniczne z działalnością naukową i dydaktyczną. Stanowi bazę dydaktyczną dla Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej oraz prowadzi Ośrodek Badań Klinicznych, realizujący m.in. grant OPTIMU CABG finansowany przez Agencję Badań Medycznych.

Co szczególnie istotne MEDINET udziela wszystkich świadczeń w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.
W ciągu 25 lat działalności MEDINET leczono, operowano i rehabilitowano tysiące osób. Od noworodków z wrodzonymi wadami serca po osoby dorosłe wymagające zaawansowanego leczenia kardiochirurgicznego i naczyniowego. Ośrodek wykonuje zarówno klasyczne operacje kardiochirurgiczne, jak i nowoczesne procedury małoinwazyjne, których zastosowanie pozwala, w odpowiednio kwalifikowanych przypadkach, ograniczyć uraz operacyjny i przyspieszyć proces powrotu do sprawności.

Klinika Kardiochirurgii – doświadczenie i nowoczesne metody leczenia
Jednym z głównych filarów działalności MEDINET jest Klinika Kardiochirurgii, w której każdego roku wykonywanych jest **ponad 700 zabiegów kardiochirurgicznych i naczyniowych.**
Zespół specjalistów prowadzi m.in. chirurgiczne leczenie choroby wieńcowej, operacje naprawcze i wymiany zastawek serca, leczenie tętniaków aorty oraz zabiegi z zakresu chirurgii naczyniowej, w tym wytwarzanie dostępów naczyniowych do dializ.
Istotnym kierunkiem rozwoju ośrodka pozostaje kardiochirurgia małoinwazyjna. W odpowiednio zakwalifikowanych przypadkach pozwala ona ograniczyć rozległość dostępu operacyjnego i uraz tkanek, sprzyjając szybszej rekonwalescencji i powrotowi pacjenta do codziennego funkcjonowania.



Klinika Chirurgii Wad Wrodzonych Serca - od pierwszych dni życia
Szczególne miejsce w strukturze MEDINET zajmuje Klinika Chirurgii Wad Wrodzonych Serca jako jedyny ośrodek kardiochirurgiczny w południowo-zachodniej Polsce wykonujący operacje wrodzonych i nabytych wad serca u noworodków i dzieci.
Rocznie zespół przeprowadza około 150 skomplikowanych zabiegów u najmłodszych pacjentów, a także prowadzi leczenie operacyjne dorosłych z wrodzonymi wadami serca (GUCH).
Zakres leczenia obejmuje m.in. ubytki w przegrodzie międzyprzedsionkowej, przetrwały przewód tętniczy Botalla, przełożenie wielkich naczyń, tetralogię Fallota, hipoplazję łuku aorty oraz złożone wady serca, w tym serce jednokomorowe.
Leczenie najmłodszych pacjentów wymaga nie tylko specjalistycznego zaplecza i doświadczenia zespołu, ale także szczególnej organizacji opieki.
W przypadku dziecka choroba dotyka całej rodziny, dlatego obok bezpieczeństwa medycznego istotnym elementem pozostają bliskość rodzica, odpowiednia komunikacja z personelem czy przeświadczenie, że mały pacjent jest otoczony opieką na każdym etapie leczenia.

Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej
Operacja serca nie kończy procesu terapeutycznego. Kolejnym jego etapem jest odpowiednio zaplanowany powrót pacjenta do sprawności.
Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej MEDINET zapewnia wczesną oraz stacjonarną rehabilitację kardiologiczną. Pacjenci pozostają pod całodobową kontrolą, z telemetrycznym monitorowaniem parametrów układu krążenia.
Program rehabilitacji jest dostosowywany do stanu zdrowia i możliwości pacjenta. Obejmuje m.in. indywidualne ćwiczenia oddechowe i ogólnousprawniające, treningi rowerowe, inhalacje, światłoterapię (lampy Bioptron i Sollux), kinesiotaping, Nordic Walking oraz akupunkturę. W proces powrotu do zdrowia zaangażowany jest interdyscyplinarny zespół, w tym fizjoterapeuci, psycholodzy i dietetycy. Dzięki temu opieka nad pacjentem nie ogranicza się do samego zabiegu operacyjnego, lecz obejmuje również rekonwalescencję i przygotowanie do możliwie bezpiecznego powrotu do codziennego funkcjonowania.

Diagnostyka i specjalistyczna opieka ambulatoryjna
Uzupełnieniem działalności szpitalnej jest Dolnośląskie Centrum Diagnostyki i Terapii Kardiologicznej przy ul. Piotra Skargi 19 we Wrocławiu.
Placówka zapewnia dostęp do szerokiego zakresu diagnostyki nieinwazyjnej, obejmującej m.in. echokardiografię, badania holterowskie EKG i ciśnienia tętniczego, próby wysiłkowe oraz ergospirometrię.
Pacjenci mogą korzystać z konsultacji specjalistycznych, m.in. w poradniach kardiologicznych dla dzieci i dorosłych, poradni wad serca, poradni nefrologicznej, angiologicznej, diabetologicznej, jak również w poradni leczenia otyłości oraz medycyny sportowej.
Tak zorganizowany model pozwala objąć pacjenta opieką na kolejnych etapach – od diagnostyki i konsultacji specjalistycznej, przez leczenie szpitalne i operacyjne, po rehabilitację i dalszą kontrolę ambulatoryjną.

Koncentracja na chorobach serca i naczyń
MEDINET jest ośrodkiem monospecjalistycznym. W praktyce oznacza to tyle, że wiedza zespołu, zaplecze diagnostyczne i terapeutyczne oraz organizacja szpitala koncentrują się na jednym obszarze medycyny – diagnostyce i leczeniu chorób serca oraz układu krążenia. Specyfika placówki ma jednak jeszcze jeden wymiar. W odróżnieniu od dużych, wieloprofilowych szpitali MEDINET zachowuje kameralny charakter. Mniejsza skala ośrodka sprzyja indywidualnemu podejściu do chorego, bezpośredniemu kontaktowi z personelem oraz budowaniu relacji opartej na zaufaniu – szczególnie istotnej w sytuacji, gdy pacjent i jego bliscy mierzą się z perspektywą operacji serca.
– Dla nas każdy pacjent to przede wszystkim człowiek i jego historia, a nie kolejny numer w rejestrze. Kameralność naszego ośrodka pozwala nam zapewnić pacjentom poczucie bezpieczeństwa, którego szczególnie potrzebują w obliczu choroby i leczenia **– podkreśla prof. Romuald Cichoń, prezes Dolnośląskiego Centrum Chorób Serca MEDINET.**

Nowoczesna medycyna wymaga technologii, doświadczenia i wysoko wykwalifikowanych specjalistów. Równie ważne pozostaje jednak poczucie bezpieczeństwa pacjenta.
MEDINET od ponad 25 lat, łączy te dwa obszary: specjalistyczne leczenie chorób serca z modelem opieki, w którym istotne pozostają indywidualne potrzeby chorego i jego rodziny.

Informacje dla pacjentów

Dolnośląskie Centrum Chorób Serca im. prof. Zbigniewa Religi MEDINET
Szpital – kardiochirurgia i rehabilitacja
ul. Kamieńskiego 73a, 51-124 Wrocław
Rejestracja: 71 320 94 16, 71 320 94 17 | Izba Przyjęć: 71 320 94 18
e-mail: biuro@medinet.pl www.medinet.pl

Dolnośląskie Centrum Diagnostyki i Terapii Kardiologicznej MEDINET
ul. Piotra Skargi 19, 50-080 Wrocław
Rejestracja: 71 780 85 85, 571 295 641
e-mail: przychodnia@medinet.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011573326

Z natury dla Ciebie

ZIELARNIA HARMONIA

Naturalne wsparcie każdego dnia

ZIOŁA • SUPLEMENTY • WITAMINY • PRODUKTY NATURALNE • KOSMETYKI NATURALNE

BOGATY WYBÓR NATURALNYCH PRODUKTÓW DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

DLA KOMFORTU TRAWIENNEGO
lekkość i dobre samopoczucie każdego dnia

ODPORNOŚĆ I NATURALNE SIŁY ORGANIZMU
w okresie wyzwań i zmian

RELAKS I DOBRE SAMOPOCZUCIE
redukcja stresu • lepsza jakość snu

DLA CODZIENNEJ WITALNOŚCI
wsparcie serca i krążenia

STAWY, KOŚCI I SPRAWNOŚĆ
codzienna aktywność i komfort ruchu

DLA KOBIET I MĘŻCZYZN
naturalne wsparcie na każdym etapie życia

ENERGIA I WITALNOŚĆ
więcej energii • lepsze samopoczucie

MOC ZIÓŁ MĄDROŚĆ NATURY
HARMONIA ŻYCIA

PRODUKTY NATURALNE | WIEDZA I DOŚWIADCZENIE | WYSOKA JAKOŚĆ | INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

ZIELARNIA HARMONIA

Ul. M. Płońskiego 33U/10
54-002 Wrocław – Leśnica
naprzeciwko sklepu ALDI

501 409 319

Zielarnia Harmonia
znajdź nas na Facebooku
ZESKANUJ I ODWIEDŹ NAS!

NATURA • WIEDZA • HARMONIA

Dziedziczenie genów po dziadkach – fakt czy mit? Co przodkowie mogą przekazać nam wraz z DNA?

Geny recesywne, czyli odpowiadające za niebieskie oczy, jasne, proste włosy i grupę krwi Rh-, mogą ujawnić się dopiero w kolejnych pokoleniach.

Marta Siesicka-Osiak

Coraz nowsze odkrycia naukowców, zajmujących się dziedziczeniem, rzucają światło na pochodzenie niektórych cech naszych osobowości oraz większe ryzyko rozwinięcia się poszczególnych chorób.

Czy dzięki genom dziadków możemy mieć też skłonność do podjadania lub predyspozycje do sportu? Okazuje się, że tak.

Przodkowie nie mają dokładnie 25-procentowego wkładu w nasze DNA, jednak ich udział rozkłada się mniej więcej równomiernie. Dokładna liczba chromosomów, które dostajemy od naszych dziadków zależna jest od... przypadku. Nie trafiają one do nas w oryginalnej formie, ponieważ najpierw przechodzą rekombinację genetyczną (wymianę materiału genetycznego, w wyniku którego powstają nowe genotypy) w ciałach naszych rodziców. Oznacza to, że dany chromosom odziedziczony po mamie jest mieszanką DNA obydwojga jej rodziców. To wyjaśnia, dlaczego rodzeństwo, mimo że ma tych samych przodków, może odziedziczyć po nich zupełnie inne fragmenty DNA.

FOT.123RF

Dzięki genom dziadków możemy mieć predyspozycje do sportu, objadania się czy powstania fobii.

Czy geny przodków wpływają jedynie na nasz wygląd, czy może też na charakter?

Podczas połączenia komórki jajowej z plemnikiem dochodzi do połączenia dwóch zestawów chromosomów (po 23 od każdego z rodziców), które zawierają informacje genetyczne. Odpowiadają one m.in. za niektóre cechy naszego wyglądu i charakteru.

Kwestia przekazywania genów jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ wiele cech jest dziedziczonych wielogenowo, a na ich ekspresję mają wpływ czynniki środowiskowe np. miejsce zamieszkania czy sposób odżywiania.

Co jeszcze możemy dziedziczyć?

Wśród możliwych do odziedziczenia cech po dziadkach wymienia się m.in.:

Wygląd – geny recesywne odpowiadające m.in. za niebieskie oczy, rude lub jasne oraz proste włosy, a także grupę krwi Rh-, często ujawniają się dopiero w kolejnych pokoleniach, wówczas dziedziczymy je nie po rodzicach, ale właśnie po dziadkach, a nawet dalszych przodkach.

Choroby genetyczne – specjaliści genetyki klinicznej w swoich badaniach opierają się na rodzinnej historii chorób sięgającej nawet kilkudziesięciu lat wstecz, ponieważ niektóre schorzenia mogą ujawniać się dopiero w kolejnym pokoleniu. Osoby, których dziadkowie chorowali na niektóre nowotwory np. raka piersi lub na cukrzycę, powinni poddawać się regularnie badaniom profilaktycznym.

Skłonność do objadania się – badania wykazały, że jeśli dziadkowie ze strony z ojca mieli tendencję do zbyt częstego sięgania po jedzenie, ich wnuki również mogą mieć problem z przejadaniem się i tendencję do otyłości.

Predyspozycje do sportu – naukowy udowodnili, że aż 90 proc. możliwości rozwoju masy mięśniowej zależna jest od genów, aktywni, dobrze zbudowani dziadkowie, mogą się więc liczyć na narodziny równie sprawnych wnuków.

Traumy i lęki – specjaliści zajmujący się pamięcią komórkową i epigentyką twierdzą, że silne wstrząsy emocjonalne np. związane z przeżyciem wojny, mogą wpłynąć na ekspresję genów, tym samym oddziałując na kolejne pokolenia. Traumy przodków mogą ujawnić np. w postaci nieuzasadnionych lęków, stanów depresyjnych czy fobii.

eprasa.pl 69c0c322eb

Ortopeda zdradza, jak dbać o swój kręgosłup. Te ćwiczenia warto wykonywać codziennie

Gimnastyka kręgosłupa. Ból pleców to jedna z tych dolegliwości, które mogą dotknąć każdego niezależnie od wieku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Godziny spędzane w pozycji siedzącej przed komputerem, mało ruchu, długotrwałe pozostawanie w jednej pozycji, ale także ruchy wykonywane w nieprawidłowy sposób mogą mocno obciążać kręgosłup.

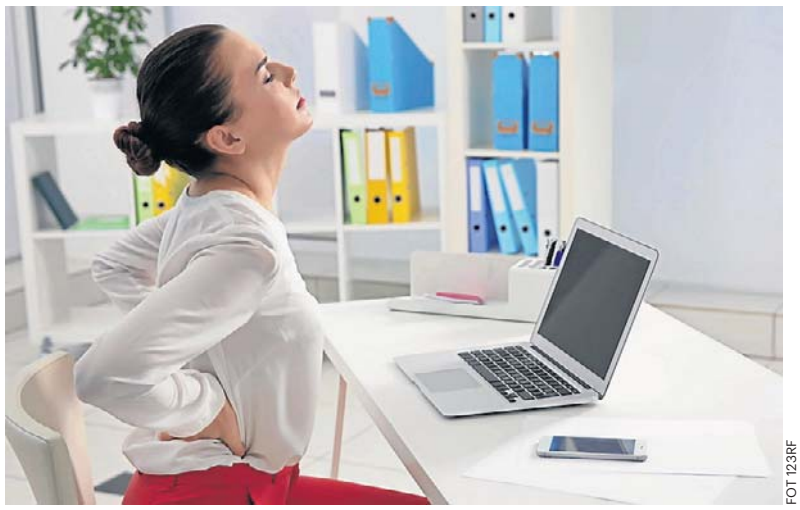
Dr Markus Klingenberg, specjalista ortopedii i chirurgii urazowej, szczególnie doświadczony w chirurgii artroskopowej oraz zachowawczym leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów radzi: ruszaj się w ciągu dnia. Zdrowe plecy buduje się przede wszystkim poprzez codzienne nawyki. Podczas pracy wymagającej wielogodzinnego siedzenia warto robić krótką przerwę na ruch przynajmniej co pół godziny. Do prostychaktywność zalicza się wybieranie schodów zamiast windy oraz krótki spacer w czasie przerwy na lunch. Najważniejsze jest ograniczanie czasu spędzanego w jednej pozycji i unikanie długich okresów całkowitego bezruchu.

Trzy ćwiczenia, by utrzymać ruchomość kręgosłupa

W swojej rutynie lekarz poświęca szczególną uwagę odcinkowi piersiowemu kręgosłupa, czyli obszarowi, który według jego doświadczenia może bardzo cierpieć z powodu wielu godzin spędzanych na siedząco. Ruchomość odcinka piersiowego jest powiązana także z funkcjonowaniem pozostałych części kręgosłupa: odcinek szyjny działa od góry, a lędźwiowy wywiera swój wpływ od dołu. Dlatego Klingenberg proponuje kilka prostych ruchów, aby utrzymać ten obszar elastyczny.

1. Rozciąganie odcinka piersiowego kręgosłupa

Pierwsze ćwiczenie wykonuje się na siedząco. Zachowując wyprostowaną postawę, należy ułożyć dłonie z tyłu głowy, a następnie delikatnie odchylić się do tyłu, wykorzystując oparcie krzesła jako punkt podparcia. Pozycję należy utrzymać przez około 15-60 sekund i powtórzyć dwa lub trzy razy. Chodzi o łagodne rozruszanie i poprawę ruchomości odcinka piersiowego kręgosłupa.



FOT 123RF

Najważniejsze jest unikanie długich okresów całkowitego bezruchu.

2. Rotacje tułowia

Również w pozycji siedzącej, z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej i dobrze wyprostowanym tułowiem, należy powoli obracać tułów najpierw w jedną, a potem w drugą stronę. Klingenberg zaleca, by każdą rotację połączyć z wydechem i wykonywać ćwiczenie przez około minutę, trzykrotnie. Także w tym przypadku kontrola ruchu jest ważniejsza niż szybkość.

3. Krowa–kot

To klasyczne ćwiczenie wykonywane w klęku podpartym. Pozycja krowy; Weź głęboki wdech, opuść brzuch w stronę podłogi, unieś klatkę piersiową do przodu i spójrz w górę, ściągając łopatki. Pozycja kota (wydech): Zrób wydech, zaokrąglij plecy mocno w górę (tworząc tzw. koci grzbiet), przyciągnij brodę do klatki piersiowej i wciągnij pępek.Ruch należy wykonywać spokojnie, przez około minutę, bez szarpnięć. 5-10 powtórzeń.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie core

- Plank na przedramionach

W podporze na przedramionach ciało powinno tworzyć prostą linię od głowy do pięt. Ciężar opiera się na przedramionach i palcach stóp, a mięśnie brzucha pozostają napięte przez około 30 sekund. Trzy powtórzenia.

- Plank boczny

Podpór bokiem. Opierając się na łokciu i przedramieniu, należy unieść biodra tak, aby tułów i nogi tworzyły jedną linię.

Pozycję warto utrzymywać przez około 30 sekund na każdą stronę i powtórzyć ćwiczenie trzykrotnie.

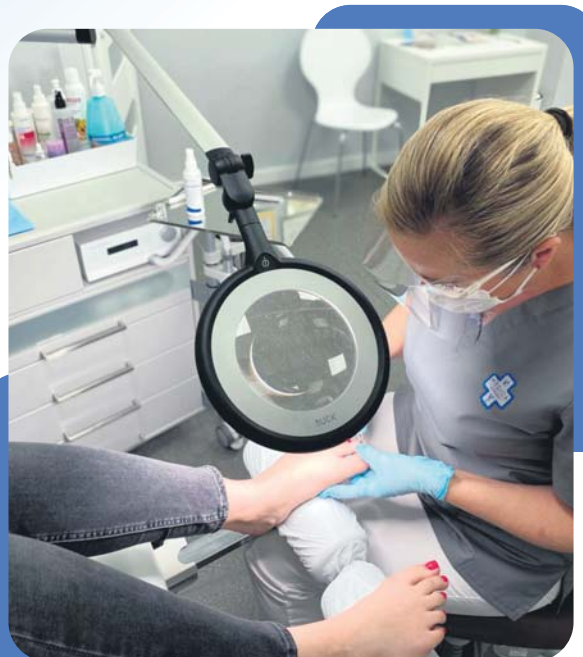
REKLAMA 0011578390

MEDICA
PODOLOGIA

POSTAW NA ZDROWE I PIĘKNE STOPY!

Ból, wrastające paznokcie, odciski, modzele czy pękające pięty nie muszą być Twoją codziennością. Gabinet Podologiczny MEDICA we Wrocławiu oferuje profesjonalną pomoc w rozwiązywaniu problemów stóp i paznokci – skutecznie, bezpiecznie i z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta.

Nie czekaj, aż problem się pogłębi! Zadbaj o swoje stopy już dziś u specjalistów z wieloletnim doświadczeniem



NASZE USŁUGI:

- Pedicure podologiczny medyczny
- Obcięcie i opracowanie paznokci
- Grzybica, łuszczyca, pogrubiałe paznokcie, krwiaki podpaznokciowe
- Brodawki wirusowe
- Wrastające paznokcie
- Terapia pękających pięt
- Usuwanie modzeli i odcisków
- Nadpotliwość stóp
- Pobieramy próbki do badania w kierunku grzybicy

ZAPRASZAMY
Gabinet Podologiczny MEDICA
Gabinet czynny codziennie 8.00-20.00
w jedną sobotę w miesiącu 9.00-15.00

Wrocław, ul. Pereca 16
Telefon do rejestracji 501 205 602

Zapraszamy do rejestracji online przez naszą stronę internetową:
https://podolog-medica.pl/
Jesteśmy też na booksy.

Umów wizytę i przekonaj się, jak wiele może zmienić profesjonalna pomoc!

eprasa.pl 69c0c322eb

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Choroby cywilizacyjne. Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

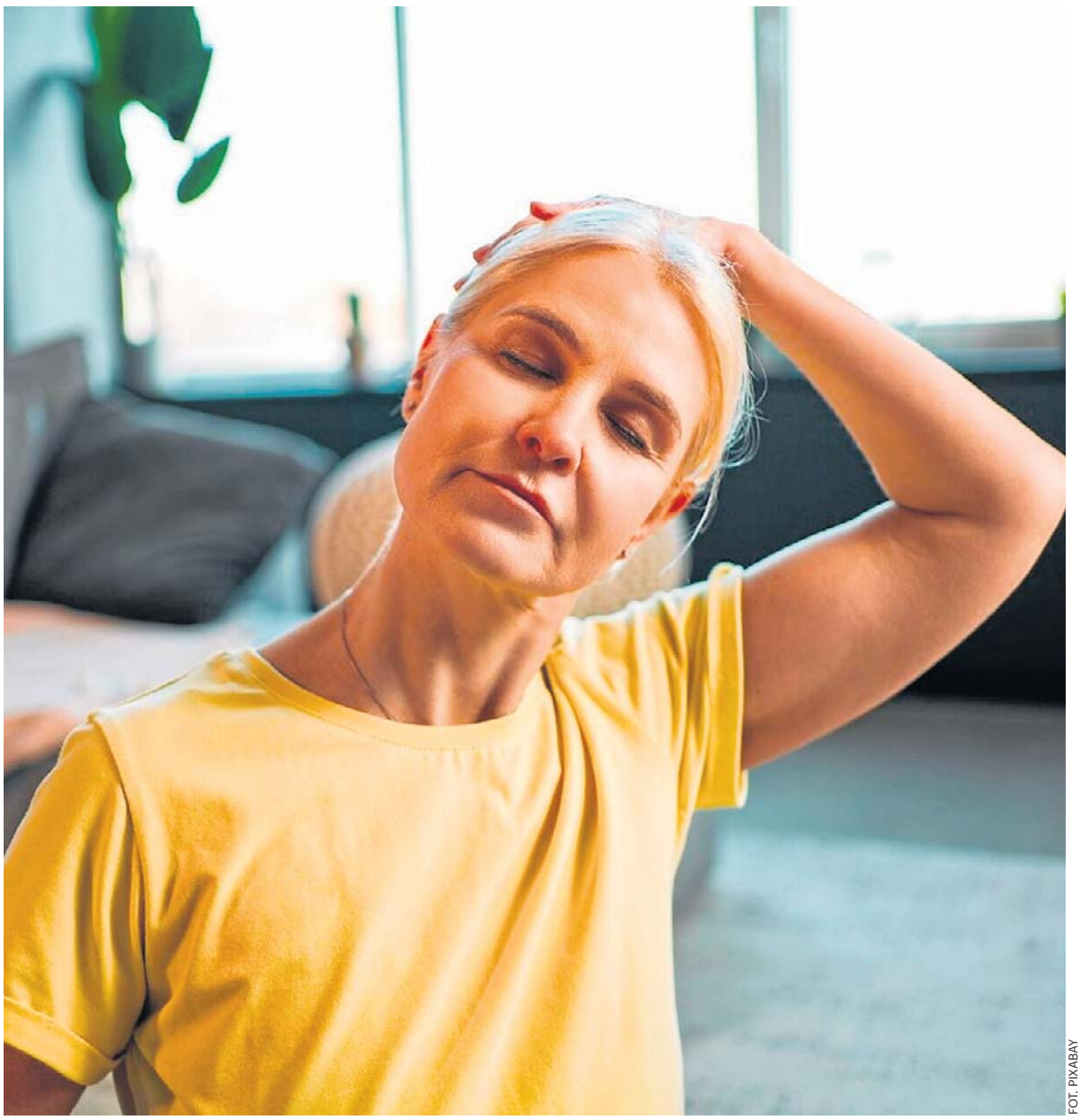
Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfon czy tabletu, sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej. Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień. Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011576054

Braki zębowe?

Proteza to nie jedyne wyjście.

ESTETIQUE
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA CYFROWA

SAFE IMPLANT CONCEPT

Kompleksowa odbudowa uśmiechu
- oparta na implantach.

Metoda leczenia bezzębia, opracowana przez zespół Estetique

Eksperci nowoczesnej stomatologii

13 lat doświadczenia **3** lokalizacje na Dolnym Śląsku

WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ UŚMIECH W JEDNYM MIEJSCU

Diagnostyka • Plan leczenia •
Implantologia • Protetyka • Chirurgia •
Stomatologia estetyczna • Ortodoncja •
Stomatologia zachowawcza •
Endodoncja • Stomatologia dziecięca

Sprawdź możliwości odbudowy uśmiechu.
Zeskanuj kod QR i umów konsultację.

Wrocław
ul. Godebskiego 2

Bielany Wrocławskie
ul. Irysowa 1

Polanica-Zdrój
ul. Łąkowa 16

+48 71 88 09 300

Udar staje się zagrożeniem dla coraz młodszych osób. Nie lekceważ objawów, wzywaj pogotowie

Niepokojący trend. Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiamy z neurologiem, dr Ryszardem Nowakiem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.

Dr Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zacznijmy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru.

FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

Nie wolno czekać, aż objawy same miną. Finał może być tragiczny.

Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczynia może stać się przyczyną udaru.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.©℗

REKLAMA 0011579300

CEZAL WROCŁAW S.A. GRUPA CEZAL
www.cezal.com.pl

SKLEP INTERNETOWY CEZAL

SZEROKI WYBÓR WYROBÓW MEDYCZNYCH DOSTĘPNY 24/7

ul. Widna 4, 50-543 Wrocław | 667 001 711 | sklep@cezal.com.pl

Zamawiaj skąd chcesz, kiedy chcesz, prosto do gabinetu. Twoje zaopatrzenie medyczne teraz w jednym kliknięciu.

Realizacja nawet w 24 h
14 dni na zwrot
Bezpieczna płatność online

Zeskanuj kod i wejdź do sklepu
www.sklep.cezal.com.pl

• Wyroby medyczne jednorazowe • Opatrunki • Dezynfekcja
• Ratownictwo • Rehabilitacja • Meble medyczne • Laboratorium
• Ochrona osobista • Stomatologia

ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW STACJONARNYCH:

Sklep Medyczny Cezal
CZM CEZAL S.A., WROCŁAW
UL. SIENKIEWICZA 42-44, 50-335 WROCŁAW
Tel. +48 697 788 810
e-mail: sklepsienkiewicza@cezal.com.pl

Sklep Medyczny Cezal
CZM CEZAL S.A., WROCŁAW
UL. WOLNOŚCI 32, 58-500 JELENIA GÓRA
Tel. +48 601 077 721
Tel. +48 75 752 52 92 +48 75 753 26 32
e-mail: sklepjeleniagora@cezal.com.pl

Sklep Medyczny Cezal
CZM CEZAL S.A., WROCŁAW
UL. MICKIEWICZA 1a, 59-220 LEGNICA
Tel. +48 607 425 868
Tel. +48 76 862 78 84 +48 76 852 53 21
e-mail: skleplegnica@cezal.com.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

Wielkie zmiany w medycynie pracy. Pierwsza obowiązuje od 18 lipca. Kolejna od 18 października

Nowe przepisy. Cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska – hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka – a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

FOT. ŁUKASZ GDAK

Zamiast realnie uzdrowić obszar profilaktyki, Ministerstwo skupiło się na cyfryzacji procedur, które od lat pozostają czystą formalnością.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone. ©℗

REKLAMA 0011579724

MEDI CITY POINT GROUP PRAWKO.PL

- Medycyna Pracy

w modelu dopasowanym do współczesnych organizacji

Obowiązkowe badania medycyny pracy nie muszą oznaczać długiego oczekiwania wielu wizyt w różnych miejscach i straty całego dnia. We Wrocławiu działa placówka, która łączy kompleksową opiekę medyczną z nowoczesną organizacją – tak, aby pacjent spędził w klinice tylko niezbędne minimum czasu.

Badanie zamiast dnia w kolejce

Dla wielu osób medycyna pracy kojarzy się z wielogodzinnym czekaniem i przechodzeniem między gabinetami. W MediCity-Point Group ten proces wygląda inaczej. Pacjenci są umawiani na konkretną godzinę, a większość standardowych badań można wykonać podczas jednej wizyty, często w czasie 10–20 minut.

To realna różnica – zarówno dla pracownika, który nie traci dnia w poczekalni, jak i dla pracodawcy, który ogranicza nieobecności w zespole i utrzymuje płynność pracy.

„Dobrze zorganizowana medycyna pracy to szacunek do czasu pacjenta i realne wsparcie dla pracodawcy.

W centrum miasta, z wygodnym dojazdem

Placówka mieści się przy ul. Kamiennej 139/U2 we Wrocławiu – w świetnie skomunikowanej części miasta. W pobliżu znajdują się przystanki komunikacji miejskiej oraz duże, bezpłatne parkingi. To istotne udogodnienie, szczególnie w zatłoczonym Wrocławiu, gdzie znalezienie miejsca do zaparkowania bywa wyzwaniem.

ul. Kamienna 139/U2
50-545 Wrocław

Duże, bezpłatne parkingi w bezpośrednim sąsiedztwie

Więcej można zrobić podczas jednej wizyty

MediCityPoint Group powstało na bazie marki MediPrawko.pl, znanej z badań kierowców, psychotechniki i orzecznictwa zawodowego. Dziś oferuje znacznie szerszy zakres usług w ramach medycyny pracy:

- badania wstępne, okresowe i kontrolne
- badania kierowców (A, B, C, D, T, kod 95, TAXI)
- psychotechnika
- badania pracownicze kluczowych sektorów: m.in. oświaty, administracji, przemysłu, logistyki czy produkcji.
- badania sanitarno-epidemiologiczne
- diagnostyka laboratoryjna
- badania uczniów, studentów

Dzięki zapleczu diagnostycznemu i doświadczonemu zespołowi wiele z tych badań można zrealizować podczas jednej wizyty w jednym gabinecie, bez konieczności kierowania pacjenta do kilku placówek.

Sprawna organizacja i racjonalne koszty

Dobrze zaplanowany proces i nowoczesne zasady zarządzania pozwalają utrzymywać wysoki standard obsługi. W praktyce oznacza to przejrzyste zasady i korzystne warunki, szczególnie dla firm i flot, przy jednoczesnym zachowaniu wysokich standardów medycznych. Sprawna organizacja pracy pozwala racjonalnie wykorzystywać czas personelu i ograniczać koszty organizacyjne całego procesu. To podejście pokazuje, że nowoczesna organizacja może iść w parze z dostępnością jakości i bezpieczeństwem badań.

CO W PRAKTYCE ROBI RÓŻNICĘ?

Konkretna godzina
Brak kolejek i zbędnego czekania.

Jedna wizyta
Badanie i potrzebna diagnostyka możliwie w jednym procesie.

Racjonalne koszty
Sprawna organizacja to m.in. racjonalne wykorzystanie czasu personelu i ograniczenie kosztów organizacyjnych.

Dojazd bez stresu
Centrum Wrocławia, komunikacja miejska i duże, bezpłatne parkingi.

Medycyna pracy bez zbędnych przestojów

tel. 666 103 789
biuro@mediprawko.pl

KOMPLEKSOWA MEDYCYNA PRACY I ORZECZNICTWO ZAWODOWE
DLA FIRM | DLA KIEROWCÓW | DLA FLOT | DLA PACJENTÓW INDYWIDUALNYCH

MediCityPoint Group / MediPrawko.pl
ul. Kamienna 139/U2, 50-545 Wrocław
medicitypoint.pl | mediprawko.pl

WROCŁAW BLISKO LUDZI

eprasa.pl 69c0c322eb

Szumy uszne to obecnie częsty problem. Przyczyną jest m.in. przejście COVID-19

Rady. Szumy uszne są uznawane za odczucia fantomowe i mogą świadczyć zarówno o łagodnej dolegliwości, jak i o poważnej chorobie. Potrzebna jest konsultacja lekarza rodzinnego, potem laryngologa, audiologa lub neurologa

Anna Rokicka-Żuk, Ewa Zwolak,

Szumy uszne są subiektywnym doznaniem dźwiękowym zaliczanym do doznań fantomowych. Oznacza to, że słyszalne dźwięki nie pochodzą z zewnątrz. Nierzadko temu objawowi towarzyszy piszczenie i dzwonienie w uszach. Obecnie występowanie problemu jest częstsze, ponieważ szum w uszach stanowi jedno z powikłań infekcji koronawirusem i objaw tzw. długiego covid. Z powodu powinowactwa wirusa SARS-CoV-2 do układu nerwowego może dotyczyć 6-15 proc. pacjentów, którzy przeszli zakażenie.

FOT.123RF

Uczucie szumienia, piszczenia czy dzwonienia w uszach może utrudniać normalne funkcjonowanie.

Jak często występują uszkodzenia słuchu po COVID-19?

Przed pandemią COVID-19 szacowano, że szumy w uszach mogą dotyczyć aż 10-15 proc. osób dorosłych. Prawdopodobieństwo występowania tego typu dolegliwości zwiększa się wraz z wiekiem i jest szczególnie częste u osób w starszych w związku z pogorszeniem słuchu lub jego utratą. W niektórych przypadkach szum uszny może być błędnie utożsamiany ze słyszalnymi i tymczasowymi dźwiękami w uszach. Szumy uszne różnią się stopniem natężenia, głośnością i częstotliwością występowania. Niekiedy jednak występują nieprzerwanie przez kilka dni, miesięcy, a nawet lat. Biorąc pod uwagę stopień nasilenia szumów usznych, można wyróżnić:

- skompensowane szumy uszne, którym nie towarzyszy znaczny dyskomfort,
- nieskompensowane szumy uszne, które powodują znaczny dyskomfort i pogorszenie jakości życia. Ich konsekwencją są zaburzenia snu, stany depresyjne, zaburzenia lękowe i izolacja społeczna.

Natomiast uwzględniając częstotliwość występowania szumu w uszach, można wyróżnić:

- Ostre szumy uszne, które występują krócej niż trzy miesiące i zwykle ustępują samoistnie.
- Podostre szumy uszne, które nie występują w stałym natężeniu, jednakże pojawiają się stosunkowo często pod wpływem czynników zewnętrznych (np. stresu). Ich leczenie polega na farmakoterapii i opracowaniu skutecznych metod relaksacji.
- Przewlekłe szumy uszne, które występują nieustannie przez co najmniej 12. miesięcy. Wymagają one kompleksowego leczenia – zarówno terapeutycznego, jak i farmakologicznego.

Skąd się bierze szum w uszach?

Odczucie szumienia, piszczenia lub dzwonienia w uszach może wynikać z dysfunkcji różnych narządów wewnętrznych. Jednakże do tej pory nie udało się jednoznacznie określić bezpośredniej przyczyny występowania szumów usznych.

W większości przypadków prawdopodobnym źródłem pochodzenia tego typu objawu są nieprawidłowości w funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. Oprócz tego szumy uszne mogą towarzyszyć migrenowym bólom głowy, jak również urazom mózgu i poważnym stanom chorobowym.

Wśród możliwych przyczyn tego typu dolegliwości wymieniane są m.in.:

- nadciśnienie tętnicze,
- urazy akustyczne,
- postępującą głuchota,
- starcza utrata słuchu,
- zatkanie przewodu słuchowego np. w wyniku czyszczenia uszu patyczkiem higienicznym,
- uszkodzenie błony bębenkowej,
- uszkodzenie nerwu słuchowego,
- zaburzenia pracy mózgu,
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- nowotwór mózgu,
- choroba Menière'a,
- zwyrodnienie lub uszkodzenie stawu skroniowo-żuchwowego,
- niewłaściwe zamknięcie trąbki słuchowej,
- stwardnienie rozsiane.

O czym świadczy szum w uszach, jeśli występuje raz na jakiś czas?

Szumy uszne, wraz z towarzyszącym im piszczeniem i dzwonieniem w uszach, mogą występować nieregularnie np. pod wpływem hałasu – zazwyczaj są wtedy związane są z reakcją na czynniki zewnętrzne. Odczucia te stosunkowo często pojawiają się np. przy starcie samolotu. Mogą być też wywoływane przez słuchanie zbyt głośnej muzyki czy uciążliwe warunki akustyczne w pracy. Sporadycznie występujące szumy uszne mogą mieć także związek z innymi czynnikami, zwłaszcza takimi, jak:

- nadmierny i chroniczny stres, który może być konsekwencją traumatycznego wydarzenia np. śmierci bliskiej osoby czy wypadku komunikacyjnego,
- stosowanie leków, w tym przede wszystkim przeciwbólowych, przeciwreumatycznych i przeciwdepresyjnych,
- sięganie po używki, w tym: alkohol i nikotynę; niektórzy eksperci wskazują również reakcję organizmu na kofeinę.

Występowanie szumów usznych, szczególnie sporadyczne i pod wpływem działania różnych czynników zewnętrznych, w przeważającej większości przypadków nie świadczy o poważnym problemie zdrowotnym. Niepokój powinny jednak wzbudzić uciążliwe objawy współtowarzyszące, takie jak:

- zawroty głowy,
- nudności i wymioty,
- pogorszenie słuchu,
- drganie powiek i oczopląs,
- podwyższona temperatura ciała,
- ból ucha,
- wysięk z ucha,
- zaburzenia pamięci i koncentracji,
- podwójne widzenie,
- problemy z utrzymaniem równowagi.

W takiej sytuacji należy jak najszybciej zasięgnąć porady lekarza POZ, który skieruje do odpowiedniego specjalisty, zwykle laryngologa, audiologa czy neurologa.

Jak leczyć szumy uszne ?

Uciążliwe szumy uszne wymagają konsultacji z laryngologiem. Podstawą w diagnostyce problemu jest pogłębiony wywiad lekarski, podczas którego należy poinformować lekarza o przyjmowanych lekach, chorobach towarzyszących, a także o częstotliwości i intensywności występowania szumów usznych.

Leczenie farmakologiczne szumów usznych wdrażane jest zazwyczaj w przypadku, gdy występują one powyżej trzech miesięcy. W przeważającej większości przypadków konieczne jest zastosowanie leków na receptę, w tym m.in. kortyzonu i środków wspomagających krążenie krwi.

Jeśli zastosowane leczenie nie przynosi zadowalających rezultatów, sięga się po inne rozwiązania. Należą do nich zwłaszcza:

- terapia poznawczo-behawioralna, która znajduje zastosowanie wówczas, gdy szumy uszne mają podłoże psychogenne,
- odstawienie leków, które mogą wywoływać szumy uszne, lub ich zamiana na inne,
- zastosowanie aparatu słuchowego i innych urządzeń poprawiających słuch,
- zastosowanie leków przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych,
- leczenie dźwiękiem, np. za pomocą zastosowania przyjemnych dźwięków odwracających uwagę od szumów.

Jednostronny szum w uchu

Nieco innym problemem jest szum uszny występujący wyłącznie w jednym uchu. W takim przypadku konieczna jest diagnostyka pod kątem nerwiaka nerwu słuchowego lub jednostronnego uszkodzenia słuchu.

Jednym ze skutecznych sposobów leczenia szumów usznych jest zastosowanie generatora szumu szerokopasmowego, który wytwarza szum biały. Generatory szumu białego przypominają aparat słuchowy. Należy nosić je minimum osiem godzin dziennie. Pierwsze rezultaty zastosowanego leczenia widoczne są już po ok. tygodniu. Jednakże wyeliminować można je dopiero po kuracji trwającej przez ok. dwa lata. Co istotne, osoby poddawane tego typu terapii, powinny wcześniej wykluczyć potencjalne przyczyny występowania szumu usznego.

Leczenie szumów uszach uzależnione jest od intensywności i częstotliwości występowania tej dolegliwości. Wówczas, gdy są one generowane przez hałas, stres, leki lub używki, można spróbować poradzić sobie z nimi na własną rękę.

- Unikaj sytuacji nadmiernie stresujących i naucz się walczyć ze stresem (np. za pomocą dostępnych technik relaksacyjnych).
- Rzuć palenie i ogranicz spożywanie alkoholu w nadmiernych dawkach.
- Odżywiaj się zdrowo (jedz dużo warzyw i owoców i jednocześnie unikaj wysokoprzetworzonych produktów spożywczych).
- Uprawiaj sport.
- Popraw higienę swojego snu (śpij co najmniej 7-8 h dziennie).
- Chroń uszy przed nadmiernym hałasem – unikaj głośnej muzyki i stosuj zatyczki do uszu.
- Unikaj zbyt częstego przyjmowania leków przeciwbólowych (w tym m.in. niesteroidowych leków przeciwzapalnych).
- Nie używaj patyczków higienicznych do czyszczenia uszu.

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA

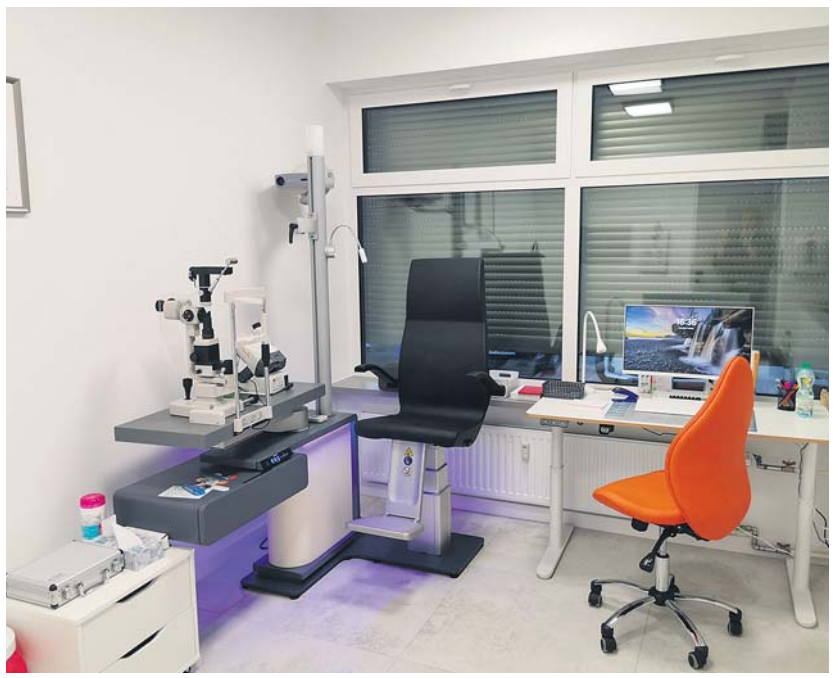
0011575743

OKULISTA DLA DZIECI

MAMO, TATO, ja Ci nie powiem, że NIE WIDZĘ

Czy Twoje dziecko widzi świat prawidłowo?

BADAJ WZROK DZIECKA REGULARNIE!



Wyposażenie gabinetu

Badanie VEP, ERG

dr hab. Patrycja Krzyżanowska-Berkowska, prof. UMW

W Polsce nie ma obowiązkowych badań okulistycznych u najmłodszych dzieci, dlatego w wielu przypadkach duża wada wzroku, zaćma lub niedowidzenie pozostaje niewykryte, aż do momentu, gdy skuteczna terapia nie jest już możliwa.

Pierwsze miesiące życia to kluczowy moment dla rozwoju wzroku.

Niemowlę nie sygnalizuje problemów z widzeniem. Tylko specjalistyczne badanie okulistyczne pozwala wykryć wady wrodzone i zapobiec poważnym chorobom oczu w przyszłości.

Poradnia Okulistyczna „Okulista dla dzieci”
To wyjątkowe miejsce na mapie Wrocławia, do którego zapraszamy na profesjonalne, bezstresowe badania okulistyczne dedykowane dzieciom **od pierwszych miesięcy życia.**

- **Bezpieczna i nowoczesna diagnostyka najmłodszych**
- **Specjalistyczny sprzęt dostosowany do badania niemowląt i małych dzieci**
- **Doświadczeni specjaliści**

Wczesna diagnoza to dobra diagnoza

Aby prawidłowo zdiagnozować wadę wzroku u dziecka, należy wykonać szereg specjalistycznych badań. Dostępny obecnie sprzęt okulistyczny, jak i testy diagnostyczne pozwalają na badanie oczu małego pacjenta, który nie zna jeszcze liczb ani alfabetu i nie czyta.
Posiadamy również wysoko specjalistyczny sprzęt do diagnostyki siatkówki i nerwu wzrokowego.

ELEKTROFIZJOLOGIA NERWU WZROKOWEGO

Badanie, które może wykryć uszkodzenie nerwu wzrokowego, genetyczne choroby siatkówki, niedowidzenie niewyjaśnione w standardowych badaniach w sposób obiektywny i bez specjalnego przygotowania pacjenta.

ul. Bolesławiecka 11B
53-614 Wrocław

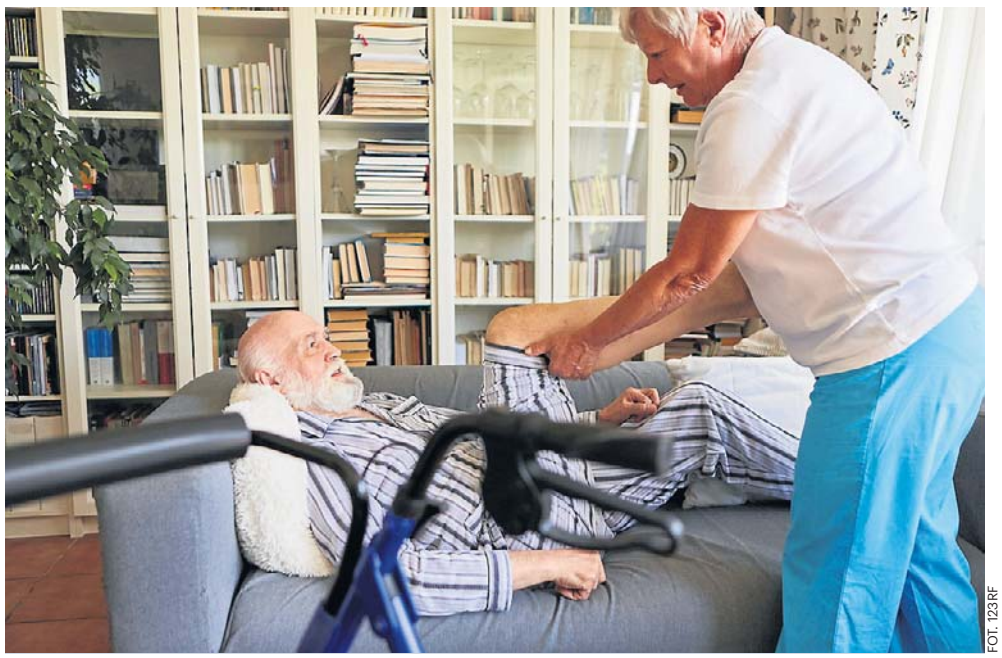
Zapisy i rejestracja pod numerem:
690 150 022

kontakt@okulistadladzieci.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

Szykują się zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin bardzo się zdziwi

Opieka senioralna. Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.



FOT. 123RF

Seniorzy zazwyczaj chcą jak najdłużej przebywać w swoim domu.

Ola Głowacka

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedna z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej.

Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytuacje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybciej.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomość w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

DPS ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem.

REKLAMA 0011568268

eprasa.pl 69c0c322eb

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem pracy naszych jelit

Zdrowa dieta. Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie. Dostarczenie im w sezonie letnim „amunicji" do lepszej pracy, w późniejszych miesiącach zaowocuje samymi korzyściami.

Katarzyna Wąś-Zanium

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek. Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zaostrzeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperci żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Owoce jagodowe to istny superfood

Borówki od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

Owoce jagodowe chronią organizm przed stresem oksydacyjnym.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczek może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.

MATERIAŁ INFORMACYJNY OKOLEK OŚRODEK OKULISTYCZNY CENTRUM MEDYCZNE 0011577994

CENTRUM MEDYCZNE
OŚRODEK OKULISTYCZNY OKOLEK

OKULISTA • DERMATOLOG
• NEUROLOG
• LEKARZ REHABILITACJI

- NOWOCZESNE METODY LECZENIA ZWYRODNIENIA PLAMKI ŻÓŁTEJ OKA
- LECZENIE ZESPOŁU SUCHEGO OKA INTENSYWNYM ŚWIATŁEM PULSACYJNYM
- TERAPIA WIDZENIA DLA DZIECI
- DIAGNOSTYKA I LECZENIE NUŻYCY
- LECZENIE RUMIENIA METODĄ IPL
- DERMATOSKOPIA
- LECZENIE SPASTYCZNOŚCI
- LECZENIE MIGREN, NADPOTLIWOŚCI, ŚLINOTOKU
- LECZENIE NEURALGII
- LECZENIE ZMARSZCZEK TWARZY, SZYI I DEKOLTU

Okolek

54-203 Wrocław,
ul. Legnicka 59/U7,
tel. 71 725 39 43

CENTRUM LECZENIA
TOKSYNĄ BOTULINOWĄ

eprasa.pl 69c0c322eb

Dlaczego warto jeść marchewkę? Istnieje wiele powodów, aby codziennie po nią sięgać!

Rady. Jest niskokaloryczna,dostarcza wielu witamin i składników odżywczych. Możesz ją jeść na surowo, gotowaną lub w formie soków. Wspiera m.in. pracę serca, chroni przed chorobami nowotworowymi i schorzeniami oczu.

Marta Siesicka-Osiak

Marchewki są nieodzownym składnikiem bulionów i soków, często wykorzystywane są do przyrządzania surówek oraz ciast. Zazwyczaj są pierwszym warzywem, które podaje się małym dzieciom przy rozszerzaniu diety.Jedzenie marchwi służy nam z wielu powodów udowodnionych naukowo. Ze względu na zawarte w niej antyoksydanty, błonnik i bogactwo składników mineralnych oraz witamin, jest warzywem wpływającym na wiele różnych obszarów.

Czy marchewka jest dobra na serce?
Wysoki poziom złego cholesterolu LDL jest w dużej mierze odpowiedzialny za choroby serca. Dlatego tak ważne jest, aby w codziennej diecie uwzględniać produkty, które kontrolują jego poziom. Należy do nich właśnie marchew, która dzięki zawartości związków antyoksydacyjnych i kwasów fenolowych, pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL i całkowitego.

Jedzenie marchewki a odchudzanie
Jedna porcja marchewki (100 g) zapewnia ok. 27 kcal, jest więc jednocześnie sycącą i dietetyczną przekąską. W prawie 80 proc. składa się z węglowodanów, a zaledwie w 7 proc. z tłuszczu. Dzięki dużej zawartości wody i błonnika sprawia, że dłużej czujemy się najedzeni i sięgamy po mniejsze porcje jedzenia w kolejnych posiłkach.

Marchewka a nowotwory
Marchewka bogata jest w karotenoidy, które mogą pomóc w ochronie przed rakiem prostaty, okrężnicy i żołądka. Badania wykazują, że kobiety z wysokim poziomem karotenoidów we krwi mogą rzadziej chorować na raka piersi.

Zdrowe oczy dzięki marchwi
Niski poziom witaminy A (retinolu) może prowadzić do poważnych problemów ze wzrokiem m.in. do tzw. kurzej ślepoty, zespołu suchego oka czy zaćmy. Dlatego codzienna dieta powinna być bogata w produkty dostarczające odpowiednią ilość retinolu, aby zapobiegać rozwojowi chorób. Już 100 g marchewki pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A. Sok z marchewki to prawdziwa bomba witaminowa. Oprócz wysokiej zawartości retinolu – jedna szklanka dostarcza 100 proc. dziennej dawki tej witaminy, ceniony jest za duże ilości witaminy C oraz B6. Ponadto potas i przeciwutleniacze zawarte w tym warzywnym napoju mogą wpływać na obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca.

FOT.MARKUS SPISKE / PEXELS

Niepozorna marchewka to prawdziwa bomba witaminowa.

Kiedy jest Dzień Marchewki?
Marchewka doczekała się nawet swojego święta! Międzynarodowy Dzień Marchewki (International Carrot Day) obchodzony jest od 2003 r. w wielu krajach całego świata, zarówno w Europie np. we Francji, Szwecji czy Włoszech, jak i w Japonii czy Australii. Święto celebrowane 4 kwietnia ma na celu popularyzację tego zdrowego warzywa i powinno być uczczone... zjedzeniem marchewki. Chętnie obchodzą je przedszkola, wykorzystując ten dzień jako pretekst do rozmowy z dziećmi o zdrowym odżywianiu.

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 proc.! Ile minut lektury dziennie wystarczy, żeby poprawić zdrowie

Korzyści z czytania. W świecie pełnym pośpiechu i cyfrowych bodźców chwila spędzona z książką może działać jak prawdziwy reset. Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija empatię.

oprac. Emil Hoff

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania.

Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health. Zaprosili do niego ponad 3,6 tys. osób po 50. roku życia, obserwując ich nawyki związane z lekturą przez ponad dekadę. Uczestników podzielono na trzy kategorie: nieczytających, tych, którzy sięgali po książki sporadycznie, oraz osoby spędzające z lekturą kilka godzin tygodniowo.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Różnica była znacząca — szansa na dłuższe życie była w tej grupie aż o 20 proc. wyższa.

Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres
Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem.

To świetne narzędzie szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli.

Książki rozwijają empatię
Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

FOT. ZLIKOVEC/123RF/STRONA ZDROWIA

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego — nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań.

Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki. To także sposób na świadome wyłączenie się z ciągłego natłoku powiadomień i informacji.

Jak zacząć czytać więcej?
Zacznij od 15–20 minut dziennie.

Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.

Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.

Wybieraj wygodny format — papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA

0011578377

Piasta 47
centrum medyczne

Piasta 47
Centrum Medyczne
Okulistyka w jednym miejscu

58-304 Wałbrzych,
ul.Piasta 47c
✆ 698 960 003
kontakt@piasta47.pl

CHOROBY PLAMKI ŻÓŁTEJ – DIAGNOSTYKA I LECZENIE
W CENTRUM MEDYCZNYM PIASTA 47

W Centrum Medycznym Piasta 47 oferujemy diagnostykę i leczenie chorób plamki żółtej, takich jak:

- AMD (zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem) – przewlekła choroba siatkówki, która może prowadzić do stopniowej utraty widzenia centralnego. Występuje w postaci suchej lub wysiękowej.
- DME (cukrzycowy obrzęk plamki) – powikłanie retinopatii cukrzycowej, związane z zaburzeniami funkcji naczyń siatkówki. Objawia się m.in. zamglonym widzeniem i zniekształceniami obrazu.
- Obrzęk plamki w przebiegu RVO (zakrzep żył siatkówki) – może powodować nagłe pogorszenie ostrości wzroku i zniekształcenia obrazu.

Wszystkie wymienione schorzenia mogą być leczone poprzez iniekcje doszklistkowe, w ramach Programu Lekowego finansowanego przez NFZ.

Pacjenci spełniający kryteria kwalifikacji mogą być objęci leczeniem zgodnie z obowiązującymi zasadami Programu Lekowego i dostępnością świadczeń finansowanych przez NFZ.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Dzięki szczegółowej diagnostyce oraz monitorowaniu przebiegu choroby w naszym centrum, możliwe jest dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta, zapewniając kompleksową opiekę okulistyczną na każdym etapie leczenia.

eprasa.pl 69c0c322eb

Ta ważna witamina zasila Cię energią. Bez niej czujesz zmęczenie i brak koncentracji

Profilaktyka. B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codziennego samopoczucia. Stanowisko ekspertów jest jasne: osobom na diecie wegańskiej zaleca się suplementację witaminy B12. Jest to konieczność fizjologiczna.

oprac. Ola Głowacka

Czujesz się często zmęczony bez wyraźnego powodu? Masz problemy z koncentracją, zapominasz o różnych rzeczach, budzisz się już wyczerpany? Wśród składników odżywczych, które warto wziąć pod uwagę, jest także niedobór witaminy B12 – jednego z najpowszechniejszych na świecie braków żywieniowych, a mimo to wciąż często bagatelizowanego.

FOT. 123RF

Małże są jednym z najlepszych źródeł witaminy B12 zawierają jej bowiem około 98 g w 100 g.

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

• Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.

● Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina") – pierwiastek rzadko występujący w żywności.

● W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

Do czego służy witamina B12?

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codziennego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

● Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach" naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i znużenia.

● Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej" otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.

● Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowadzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

● Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiązano ze zwiększonym ryzykiem sercowo naczyniowym.

● Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.

● Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.

● Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Witamina B12: gdzie występuje w żywności?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego.

Zwierzęce źródła witaminy B12:

● Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60–70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.

● Małże i mięczaki: małże zajmują absolutne pierwsze miejsce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

● Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8–10 g.

● Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2–3 g na 100 g.

● Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1–1,5 g.

● Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.

● Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Zapotrzebowanie dzienne na witaminę B12

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na poziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej. Kluczowe jest jednak nie tylko to, ile B12 się przyjmuje, ale ile organizm jest w stanie wchłonąć.

Dlaczego witamina B12 jest trudna do wchłonięcia? Wchłanianie to złożony proces wymagający prawidłowego przebiegu całego łańcucha etapów:

● Prawidłowy poziom kwasowości żołądka: żołądek musi wytwarzać kwas solny, aby „odłączyć" B12 od białek pokarmowych.

● Czynnik wewnętrzny (intrinsic factor): białko produkowane w żołądku, które „eskortuje" witaminę do jelita cienkiego, gdzie zachodzi właściwe wchłanianie.

● Zdrowe jelita: komórki jelitowe muszą być nieuszkodzone, by mogły spełniać swoją funkcję.

Wystarczy, że jeden z tych etapów nie działa prawidłowo, a wchłanianie gwałtownie spada – nawet jeśli każdego dnia spożywa się produkty zwierzęce.

Kto słabo wchłania witaminę B12: grupy największego ryzyka

● Osoby starsze: wraz z wiekiem żołądek produkuje mniej kwasu solnego i mniej czynnika wewnętrznego. Badanie opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition (Allen, 2009) szacuje, że niedobór B12 dotyczy ponad 40% osób starszych.

● Osoby z zapaleniem zanikowym błony śluzowej żołądka lub z hipochlorhydrią: zmniejszona kwasowość żołądka może utrudniać wchłanianie B12.

● Osoby długotrwale przyjmujące inhibitory pompy protonowej (IPP) lub leki zobojętniające kwas żołądkowy: leki te celowo obniżają kwasowość soku żołądkowego, jednocześnie utrudniając wchłanianie B12.

● Osoby przyjmujące metforminę (lek na cukrzycę typu 2): udokumentowano, że metformina znacząco obniża poziom B12.

● Osoby po zabiegach chirurgicznych na żołądku (gastrektomia, bypass): mniejsza ilość czynnego żołądka oznacza mniejszą produkcję czynnika wewnętrznego.

● Osoby z dysbiozą jelitową: jelito z zaburzoną florą bakteryjną gorzej wchłania składniki odżywcze.

● Osoby w stanie przewlekłego stresu: długotrwały stres może zmieniać wydzielanie kwasów żołądkowych i zaburzać zdrowie jelit.

Witamina B12 a diety wegetariańskie lub wegańskie

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12 – to kwestia biochemii. Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: algi, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, cząsteczek strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji.

W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe. Wyjątek stanowi Porphyra umbilicalis (czerwona nori). Stanowisko ekspertów jest jasne: osobom na diecie wegańskiej zaleca się suplementację witaminy B12. Jest to konieczność fizjologiczna.

Objawy niedoboru witaminy B12

Niedobór B12 jest podstępny: może rozwijać się latami, nie dając wyraźnych objawów, kumulując szkody zwłaszcza w obrębie układu nerwowego, zanim symptomy staną się oczywiste.

Wczesne objawy (niedobór łagodny–umiarkowany)

● Przewlekłe zmęczenie i wyczerpanie, nawet po przespanej nocy

● Problemy z koncentracją, „mgła mózgowa" (brain fog)

● Chwiejny nastrój, skłonność do drażliwości lub przygnębienia.• Lekkie mrowienie lub przemijające drętwienie dłoni lub stóp

● Bladość skóry

● Łamliwe lub przerzedzające się włosy

● Łamliwe paznokcie

Objawy ciężkiego niedoboru B12

● Niedokrwistość megaloblastyczna (erytrocyty duże i dysfunkcyjne)

● Utrzymujące się mrowienie i drętwienie kończyn

●• Zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów

● Problemy z pamięcią i pogorszenie funkcji poznawczych

● Depresja

● Uszkodzenia neurologiczne

Uwaga: wszystkie powyższe objawy nie są swoiste dla niedoboru B12 i mogą wynikać z wielu innych przyczyn, dlatego ważna jest ich weryfikacja badaniami i konsultacja lekarska.

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA

0011579004

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju jest nowoczesnym, wieloprofilowym szpitalem, który zapewnia pacjentom kompleksową opiekę medyczną w ramach kontraktu z NFZ oraz w systemie komercyjnym. Placówka, zlokalizowana w uzdrowiskowej części regionu, dysponuje zaawansowaną bazą diagnostyczno-zabiegową, obsługując pacjentów z całej Polski i zagranicy.

Kluczowe obszary specjalizacji zabiegowej

- **Chirurgia Plastyczna i Rekonstrukcyjna:** Ośrodek o profilu ogólnopolskim. Specjalizuje się w leczeniu wad wrodzonych (m.in. rozszczepy wargi i podniebienia u dzieci, wady rąk, zniekształcenia małżowin usznych). Oddział wykonuje szeroki zakres operacji wrodzonych wad powiek u dzieci oraz prowadzi skomplikowane rekonstrukcje pourazowe i pooperacyjne.
- **Chirurgia Urazowo-Ortopedyczna:** Realizuje pełen zakres endoprotezoplastyki dużych stawów (biodrowy, kolanowy, barkowy, łokciowy). Wykonywane są tu zaawansowane zabiegi artroskopowe, rekonstrukcje więzadeł i chrząstki stawowej oraz operacyjne korekcje wad stopy i stawu skokowego.
- **Chirurgia Ogólna, Naczyniowa i Bariatryczna:** Szpital jest jednym z kilkunastu ośrodków w Polsce wykonujących – obok klasycznych resekcji żołądka – także skomplikowane operacje rewizyjne po zabiegach bariatrycznych. W chirurgii naczyniowej stosowane są techniki małoinwazyjne (stentgrafty) oraz metody plastyki przepuklin z użyciem siatek wchłanialnych.
- **Neurochirurgia:** Wykorzystanie nowoczesnego mikroskopu operacyjnego pozwala na precyzyjne usuwanie guzów mózgu oraz prowadzenie zaawansowanych operacji kręgosłupa.
- **Okulistyka:** Jeden z trzech oddziałów na Dolnym Śląsku wykonujący operacje przeszczepienia rogówki. Prowadzi pełną diagnostykę i leczenie zaćmy, jaskry oraz schorzeń siatkówki i ciała szklistego.
- **Kardiologia:** Oddział wraz z Pracownią Hemodynamiki realizuje procedury ablacji oraz zaawansowane techniki udrażniania przewlekłych zamknięć tętnic wieńcowych (CTO). Prowadzi pełną diagnostykę nieinwazyjną i inwazyjną chorób układu krążenia.

Diagnostyka i Profilaktyka

Placówka dysponuje rozbudowanym zapleczem diagnostycznym, podzielonym na specjalistyczne zakłady:

- **Zakład Diagnostyki Obrazowej:** wyposażony w nowoczesny, **dwuźródłowy tomograf komputerowy** (dedykowany badaniom serca, naczyń oraz pacjentów z otyłością olbrzymią), **rezonans magnetyczny**, aparaty **USG** oraz RTG.
- **Zakład Endoskopii:** wykonuje diagnostyczne i zabiegowe badania przewodu pokarmowego, w tym gastroskopię oraz kolonoskopię (również w ramach programów profilaktycznych).
- **Medyczne Laboratorium Diagnostyczne:** zapewnia pełen zakres badań analitycznych, biochemicznych i immunochemicznych, niezbędnych w procesie leczenia i szybkiej diagnostyki.

Opieka nad matką i dzieckiem

Oddział Ginekologiczno-Położniczy oferuje nowoczesne standardy opieki okołoporodowej:

- **Porody w wodzie:** Dostęp do specjalistycznej wanny porodowej.
- **Znieczulenie zewnątrzoponowe:** Dostępne dla rodzących zgodnie ze wskazaniami medycznymi.
- **Wsparcie:** Standardem są porody rodzinne oraz regularnie organizowane dni otwarte dla przyszłych rodziców.

Informacje praktyczne

- **Warunki pobytu:** Pacjenci przebywają w dwuosobowych salach z dostępem do własnych łazienek.
- **Stacja Dializ:** Oferuje dializy gościnne dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, umożliwiając kontynuację leczenia podczas pobytu uzdrowiskowego.

Konsultacje specjalistyczne we Wrocławiu

Mieszkańcy stolicy regionu mogą skorzystać z konsultacji lekarskich oraz kwalifikacji do zabiegów w gabinetach placówki.

- **Lokalizacja:** ul. Hermanowska 97a, Wrocław
- **Rejestracja**: **74 86 21 248** lub **571 324 669** od pon. do piątku w godz. 10:00-18:00,
- **E-mail:** **kontakt_wroclaw@scm.pl**
- **Zakres:** Konsultacje specjalistyczne, kwalifikacje do operacji oraz opieka poszpitalna.

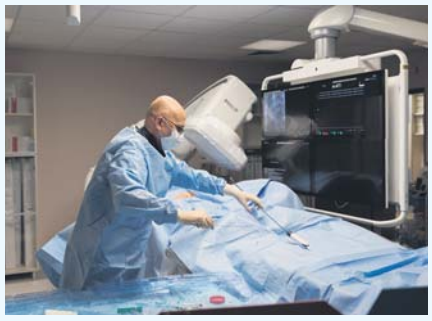
Prywatny Oddział Wieloprofilowy Zabiegowy

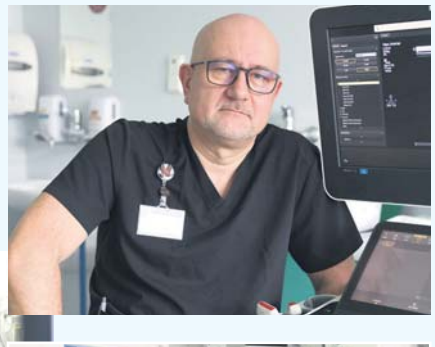
Oddział oferuje krótkie terminy oczekiwania oraz opiekę w salach jednoosobowych z TV.

W ramach usług odpłatnych wykonywane są zabiegi z zakresu:

- **Chirurgii ogólnej i naczyniowej:** (w tym laserowe usuwanie żylaków EVLT, operacje pęcherzyka żółciowego i przepuklin).
- **Chirurgicznego leczenia otyłości:** (klasyczne i rewizyjne operacje bariatryczne).
- **Ortopedii:** (artroskopie, endoprotezoplastyka, operacje stopy).
- **Chirurgii plastycznej** (zabiegi rekonstrukcyjne oraz estetyczne).
- **Neurochirurgii, laryngologii, okulistyki i ginekologii.**
- **Badania Endoskopowe:** gastroskopia i kolonoskopia w znieczuleniu ogólnym, w asyście anestezjologa.

Kontakt: **tel. 516 560 220 | 571 324 759**
e-mail: **komercja@scm.pl**
Szczegółowy cennik dostępny na stronie **www.scm.pl** (zakładka: **usługi pełnopłatne**).





DANE KONTAKTOWE: Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A.
ul. Jana Pawła II 2, 57-320 Polanica-Zdrój | tel. **74 86 21 100**
e-mail: **sekretariat@scm.pl** | **www.scm.pl**

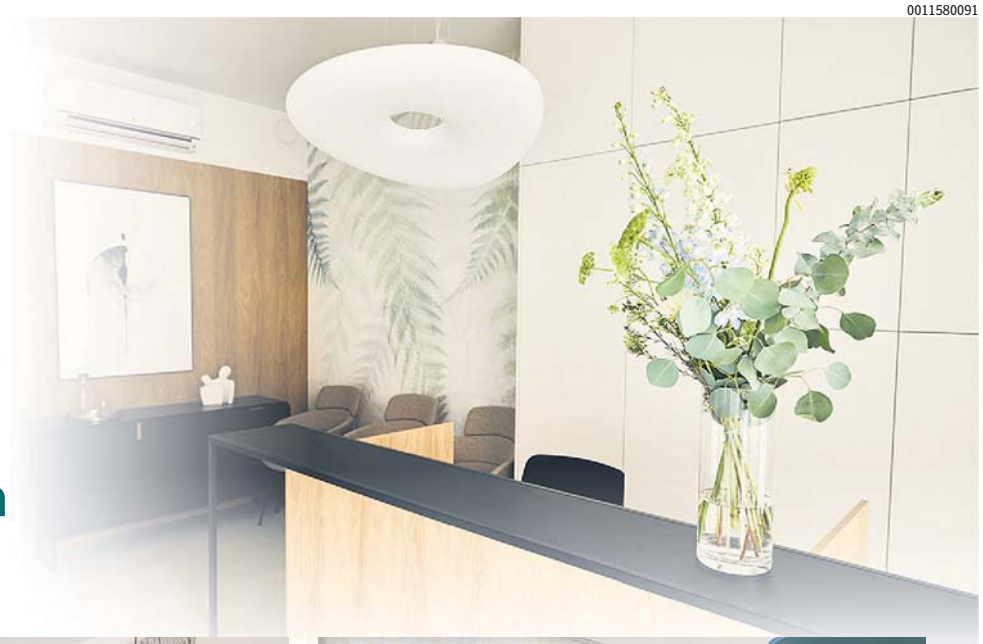
eprasa.pl 69c0c322eb

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM PSYCHOODPORNOŚCI I.M.JUN

0011580091

I.m.jun

CENTRUM PSYCHOODPORNOŚĆ



Nie musisz wiedzieć, od czego zacząć

Psychoterapia, pomoc psychologiczna i diagnoza we Wrocławiu

Możesz przyjść z konkretnym problemem albo z poczuciem, że coś w Twoim życiu przestało działać tak jak wcześniej.
W I.m.jun zaczynamy od rozmowy.
Pomagamy zrozumieć, co się dzieje i dobrać formę pomocy odpowiednią do Twojej sytuacji.

Możesz zgłosić się do nas, gdy:

- doświadczasz lęku, stresu, obniżonego nastroju lub kryzysu,
- trudno Ci poradzić sobie ze stratą, zmianą lub chorobą,
- cierpisz z powodu relacji albo poczucia osamotnienia,
- czujesz przeciążenie lub wypalenie,
- chcesz lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i powtarzające się trudności,
- podejrzewasz u siebie lub swojego dziecka ADHD,
- potrzebujesz wsparcia w zmianie zawodowej, rozwoju lub sposobie odżywiania.

Nasze usługi

- Psychoterapia
- Konsultacja psychologiczna
- Wsparcie psychologiczne
- Diagnoza psychologiczna, w tym ADHD
- Konsultacja dietetyczna i psychodietetyczna
- Coaching
- Doradztwo zawodowe

Pracujemy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Część spotkań prowadzimy również online.

Diagnoza ADHD

Jesteśmy partnerskim ośrodkiem MOXO.

W procesie diagnostycznym korzystamy m.in. z testu MOXO, który wspiera ocenę czterech obszarów funkcjonowania:

- uwagi
- czasu reakcji
- impulsywności
- nadaktywności

Badanie jest dostępne dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.

Nie wiesz, jaka forma pomocy będzie odpowiednia?

Umów pierwszą konsultację.

Podczas spotkania przyjrzymy się temu, z czym przychodzisz i wspólnie zastanowimy się, jaki rodzaj pomocy będzie dla Ciebie odpowiedni.

I.m.jun
Centrum Psychoodporności
ul. Drukarska 56D, Wrocław

605 652 777
recepcja@imjun.pl
Imjun.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

Piątek
11.09.2026

| 6,50 ZŁ w tym 8% VAT

WYD. 6

Głogów

Gazeta WROCŁAWSKA

tygodnik
GŁOGOWSKI

www.glogow.naszemiasto.pl

Nr 37/211

FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

SPORT

TRENER VITALIJ NAT PROWADZI PIŁKARZY RĘCZNYCH W KOLEJNYM SEZONIE

str. 30, 31

PRAWO

SĄD OBNIŻYŁ WYROK: 25 LAT DLA SADYSTY

Sąd Apelacyjny we Wrocławiu zdecydował o złagodzeniu kary dla mężczyzny z Gaików **str. 3**

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350206

FOTOREPORTAŻ

Piknik Zdrowia przy szpitalu. Bezpłatne badania, zabawa i atrakcje dla dzieci **str. 8**

KGHM

Jubileuszowe zawody „Sobin 2026”. Ratownicy sprawdzili swoje umiejętności **str. 4**

FOT. KGHM

REKLAMA

0011464646

FONMED APARATY SŁUCHOWE
DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECKA
Kompleksowa DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECI:
- Videootoskopia
- Tympanometria
- otoemisja akustyczna
- ABR, ASSR
- Zaburzenia Przetwarzania Słuchowego

ZBADAJ SWÓJ SŁUCH I BEZPŁATNIE
przetestuj aparat słuchowy u siebie w domu
FONMED APARATY SŁUCHOWE od 1997

GŁOGÓW, ul. Kościuszki 15 F
(budynek przy wjeździe do szpitala po byłej aptece)
76 835 05 01, 888 748 707
www.fonmed.pl

TO JEST PRODUKT MEDYCZNY, UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ I ETYKIETĄ

eprasa.pl 69c0c322eb

Monika Kaczyńska

Nowe powraca, czyli kolejne koło zmian

Ruszył rok szkolny, to i nowe powraca. Ze szkolnych stołówek wyprowadza się cukier i sól, wracają zupy na wywarach warzywnych, ryby i rośliny strączkowe. Nowość? Żadna. Poprzednim razem taką rewolucję przeprowadzono 11 lat temu. Niestety, zanim zmiany zdążyły się przyjąć zaczęła się ich erozja. „Bo dzieci przynoszą w woreczkach sól, a w śniadaniówkach słodycze" - powtarzali rodzice, nauczyciele i ajenci szkolnych sklepików. Po paru latach nikt już nie pamiętał, że miało być zdrowo. Kiedy tym razem ze szkolnych jadłospisów zniknie cieciorka i fasola i dowiemy się, że jarskie zupy są niejadalne? Przyjmuję zakłady. Ale raczej prędzej niż później.

Ostatnio ministra edukacji ogłosiła, że lekcje religii będą się odbywały na pierwszej lub ostatniej lekcji. To nowość z jeszcze dłuższą historią. Takie były zapisy rozporządzenia wprowadzającego ten przedmiot do planu lekcji 36 lat temu. Czy kiedykolwiek go przestrzegano? Jeśli nawet - nie była to praktyka powszechna i przez dekady rodzice uczniów nie korzystających z katechezy skarżyli się, że uczniowie siedzą na korytarzach lub w świetlicach, a do tego wychodząc z klasy czują się wykluczeni. O tym, żeby lekcje etyki odbywały się w tym samym czasie co religia, można było zapomnieć. Czy tym razem ułożenie planów lekcji - zgodnie z deklaracjami MEN - się uda? Nie jestem optymistką. Po raz 37 deklaracje rozbiją się o dyrektorsko-nauczycielskie niemożności.

Równie czarno widzę szansę realizacji kolejnego szczytnego postulatu - mniej więcej nowego - wyprowadzenia telefonów komórkowych z lekcji i przerw. I choć jestem jego szczerą entuzjastką, uważam, że również w tym przypadku czeka nas spektakularna porażka. I nowe zatoczy kolejne koło.

GRĘBOCICE

Obiszów stanie się centrum ratownictwa. Manewry „Wspólna Linia Życia"

W dniach 11–13 września w Obiszowie odbędą się Manewry Techniczno-Medyczne „Wspólna Linia Życia". Blisko 150 strażaków, żołnierzy i medyków będzie doskonalić swoje umiejętności podczas realistycznych symulacji i działań ratowniczych.

Dla mieszkańców najważniejsza będzie niedziela, 13 września. To właśnie tego dnia będzie można z bliska zobaczyć nowoczesny sprzęt strażacki i wojskowy, porozmawiać z przedstawicielami służb oraz przekonać się, jak wygląda ich praca. Wśród prezentowanego sprzętu znajdą się m.in.: WR-40 Langusta, RZRA Liwiec, AHS Krab, system artyleryjski Homar-K, Czworonożny Robot Bioniczny Pies.

Z innych atrakcji przewidziano m.in. strażacką grochówkę i domowe ciasta przygotowane przez sołectwa Gminy Grębocice.

RED

Atrakcje kulturalne w Głogowie

RED
Głogów

Oto, co przygotowało na najbliższe dni Centrum Kultury MOK, Klub Mayday oraz Teatr im. Andreasa Gryphiusa. Warto skorzystać z bogatej oferty.

Poniżej przedstawiamy propozycje placówek kulturalnych. Szczegóły znajdziecie na ich stronach internetowych. Zachęcamy do sprawdzenia i obejrzenia wybranych spektakli i ciekawych wydarzeń.

11.09 (pt.), godz. 18:00 – Wernisaż wystawy II Głogowski Plener Malarski – Galeria

11.09 (pt.), godz. 18:00 – Festiwal Monodramów „Indywidualnie": „Istnieję" – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

12.09 (sob.), godz. 16:00 – „Skarpetki i papiloty", reż. Tomasz Mana – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

12.09 (sob.), godz. 18:00 – „Solaris" – Teatr Polska / Festiwal Monodramów „Indywidualnie" – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

13.09 (nd.), godz. 18:00 – „Radca tytularny" – Festiwal Monodramów „Indywidualnie" – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

15.09 (wt.), godz. 12:30 – Taniec wszystkich rytmów – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

15.09 (wt.), godz. 17:00 – Wtorki z historią: „Zygmunt III Waza" – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

16.09 (śr.), godz. 16:00 – Spotkanie inauguracyjne Miejskiego Klubu Seniora przy Klubie Mayday – Centrum Kultury MOK

17.09 (czw.), godz. 9:00 i 11:00 – „Pizza z ananasem", spektakle dla szkół – Teatr im. Andreasa Gryphiusa

17.09 (czw.), godz. 9:00 i 11:00 – „Mulan" – Fundacja Just Art – Centrum Kultury MOK

FOT. DLG NEWS

GŁOGÓW

Montaż fotowoltaiki na dachu

Dach budynku Komunikacji Miejskiej w Głogowie pokrywany jest instalacją fotowoltaiczną. To część projektu, który obejmuje też budowę nowych ładowarek dla pojazdów elektrycznych na zajezdni, oraz szybkiej ładowarki dla autobusów. Całość to koszt blisko 3 mln zł. – Zadanie dofinansowane zostało ze środków unijnych w ramach Krajowego Programu Odbudowy. Dotacja pokryła 50 proc. kosztów budowy instalacji OZE oraz stacji ładujących, które jeszcze bardziej zmniejszą koszty eksploatacji autobusów elektrycznych w naszej Komunikacji Miejskiej – mówi prezydent Rafael Rokaszewicz. W pierwszej połowie roku do naszego miasta trafiło 6 autobusów elektrycznych. Koszt wyniósł ponad 16 mln zł, z czego aż 90 proc. stanowiła dotacja.

ŁĄCZNIK ULIC RZEMIEŚLNICZEJ I TRANSPORTOWEJ W GŁOGOWIE

FOT. JAKUB WOLNIK

W Głogowie powstaje nowe połączenie drogowe. Łącznik ul. Rzemieślniczej z Transportową ma usprawnić komunikację także w rejonie ulic Geodezyjnej i Mechanicznej. Nowa droga powstaje na wysokości siedziby Komunikacji Miejskiej. W ramach zadania wykonana zostanie jezdnia wraz ze zjazdami, chodnik, odwodnienie oraz oświetlenie. Łącznik zostanie również połączony z ulicami Geodezyjną i Mechaniczną. Budowa drugiego etapu ul. Rzemieślniczej wraz z łącznikami kosztuje nieco ponad 994 tys. zł. Grażyna Szyszka

tygodnik GŁOGOWSKI

SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Grażyna Szyszka, grazyna.szyszka@gazeta.wroc.pl.** WYDAWCA **Janusz Michalczyk**
BIURO OGŁOSZEŃ: **Aneta Siwiak, tel. 798 751 830, aneta.siwiak@polskapress.pl;** PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Zenon Nowak**. PREZES MAKROREGIONU **Robert Glinkowski**. PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**.

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 69c0c322eb

PRAWO TAK ZDECYDOWAŁ SĄD APELACYJNY WE WROCŁAWIU

Sadysta odsiedzi 25 lat zamiast dożywocia

Grażyna Szyszka
Głogów

Wrocławski sąd złagodził karę dla Mateusza J. z Gaików. O warunkowe zwolnienie będzie mógł ubiegać się najwcześniej po 20 latach.

FOT. ARCHIWUM TG I PP

Kobieta była więziona w budynku gospodarczym

Sąd Apelacyjny we Wrocławiu zdecydował o złagodzeniu kary dla Mateusza J. z Gaików pod Głogowem. Wczoraj, 2 września rozpatrywał apelację od dożywotniego wyroku zasądzonego przez Sąd Okręgowy w Legnicy.

- Sąd Apelacyjny zmienił ten wyrok w zakresie kary i wymierzył 25 lat pozbawienia wolności. Zarządził jej wykonanie w systemie terapeutycznym i ustalił, że Mateusz J. będzie mógł ubiegać się o warunkowe przedterminowe zwolnienie najwcześniej po 20 latach odbycia kary - informuje nas Małgorzata Lamparska, rzeczniczka prasowa Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu.

Niejednolite zachowanie

Co miało wpływ na złagodzenie wysokości kary tłumaczy sędzia Sądu Apelacyjnego Agata Regulska.

- Powodem tej zmiany było to, że z zebranego w sprawie materiału dowodowego wynikało, iż okres znęcania przypisany oskarżonemu nie był jednolity. Początkowo te zachowania, które oczywiście wyczerpywały znamiona przestępstwa, nie były tak drastyczne. Występowała natomiast swoista eskalacja tych zachowań. To przede wszystkim wpłynęło na decyzję sądu – wyjaśnia sędzia dodając, że znaczenie w sprawie miał także fakt iż oskarżony był osobą dotychczas nie karaną.

Horror kobiety trwał kilka lat

Mateusz J. jest mieszkańcem podgłogowskiej wsi Gaiki. W znajdujących się przy domu zabudowaniach gospodarczych przez cztery lata więził, wielokrotnie gwałcił i bił 32-letnią dziś kobietę. Mężczyzna mieszkał tuż obok, razem z rodzicami, w centrum niewielkiej wsi w gminie Jerzmanowa.

Mateusz J. nie przyznał się do winy. Biegli stwierdzili, że popełniając przestępstwa był poczytalny

Po ujawnieniu tej bulwersującej sprawy rodzice mężczyzny oraz sąsiedzi twierdzili, że niczego nie widzieli ani nie słyszeli

Czyny, za które Mateusz J. został skazany, miały miejsce od lipca 2020 roku do 27 sierpnia 2024 roku.

Małgorzata poznała swojego oprawcę przez internet w 2019 roku. Przyjechała wówczas do Mateusza J., jednak zamiast do domu trafiła do ciemnej i zimnej komórki. Tam miała być bita, gwałcona, zastraszana i głodzona.

W sierpniu 2024 roku, gdy trafiła do szpitala w Głogowie z urazem barku, odważyła się wreszcie poprosić o pomoc. Po ujawnieniu sprawy rodzice mężczyzny oraz sąsiedzi twierdzili, że niczego nie widzieli ani nie słyszeli.

Nie przyznał się do winy

Proces rozpoczął się w czerwcu 2025 roku. W charakterze świadków wezwano aż 35 osób. Zeznawały m.in. matka i siostra pokrzywdzonej, a także matka oskarżonego. Ojciec Mateusza J. odmówił składania zeznań ze względu na stan zdrowia.

Przez cały proces oskarżony utrzymywał, że wszystko, co działo się w przydomowej komórce, odbywało się za zgodą Małgorzaty. Nie przyznał się do winy, nie wyraził skruchy i nie okazał wyrzutów sumienia.

Z opinii biegłych z zakresu psychiatrii i psychologii wynikało, że Mateusz J. w chwili popełniania przestępstw był poczytalny.

W lutym tego roku Sąd Okręgowy w Legnicy skazał go na karę dożywotniego pozbawienia wolności. Mateusz J. odwołał się od wyroku, a apelacja została rozpatrzona na jego korzyść.

Polska Miedź zaprasza do świętowania

RED
Lubin

Święto KGHM zaplanowano 12 września w godz. 12–18 na terenie przy Stadionie Zagłębia Lubin. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Mieszkańcy Zagłębia Miedziowego spotkają się w sobotę w Lubinie podczas Święta KGHM – rodzinnego wydarzenia organizowanego z okazji 65-lecia KGHM Polska Miedź oraz 80-lecia Zagłębia Lubin.

Polska Miedź zaprasza pracowników, ich bliskich, kibiców i wszystkich mieszkańców regionu do wspólnego świętowania historii, tradycji i dorobku firmy, która od ponad sześciu dekad współtworzy gospodarczą i społeczną tożsamość Zagłębia Miedziowego.

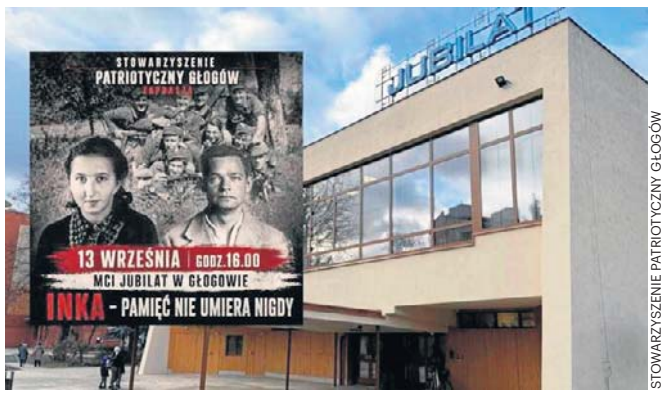
W programie zaplanowano rodzinny piknik, atrakcje edukacyjne, historyczne i sportowe, a także program sceniczny poświęcony historii Polskiej Miedzi oraz klubu, który od 80 lat pozostaje ważną częścią lokalnej wspólnoty.

Jedną z głównych atrakcji Święta KGHM będzie Miasteczko Spółek Grupy Kapitałowej KGHM, w którym zaprezentuje się blisko 20 podmiotów, które tworzą rodzinę Polskiej Miedzi. Pod hasłem „Miedź ma wiele głosów" pokażą one niemal wszystkie obszary działalności Grupy – od przemysłu, logistyki i energetyki, przez badania, innowacje i ochronę zdrowia, po gastronomię oraz sektor uzdrowiskowy.

Uczestnicy wydarzenia będą mieli okazję z bliska przyjrzeć się spółkom wchodzącym w skład holdingu. Każda z nich przygotuje własną strefę prezentacji, aktywności i spotkań, dzięki którym odwiedzający poznają działalność spółek od tzw. kuchni: codzienną pracę specjalistów, nowoczesne technologie i znaczenie poszczególnych firm dla rozwoju KGHM oraz regionu.

Na uczestników czekać będą również strefa KGHM Experience, rodzinne atrakcje, wystawy historyczne, spotkania z legendami Zagłębia Lubin i aktywności edukacyjne.

Święto KGHM ma być miejscem dialogu, edukacji i integracji mieszkańców, pracowników, rodzin, sympatyków Klubu Zagłębie Lubin oraz wspólnym spotkaniem wokół wartości, tradycji i ludzi, którzy od pokoleń budują siłę Grupy KGHM.



STOWARZYSZENIE PATRIOTYCZNY GŁOGÓW

GŁOGÓW

„Pamięć nie umiera" w niedzielę

Stowarzyszenie Patriotyczny Głogów zaprasza na przedstawienie pt. „INKA – Pamięć nie umiera."

To historia Inki i Zagończyka, które zobaczycie już w niedzielę. 13 września, o godz. 16 w Miejskim Centrum Integracji Jubilat w Głogowie. Przedstawienie ma upamiętnić 80. rocznicę śmierci Danuty Sędzikówny ps. Inka oraz Feliksa Selmanowicza ps. Zagończyk. Rozstrzelano ich rankiem 28 sierpnia 1946 r. Wstęp wolny.

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011580456

rudna łączy ludzi

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu Huty Miedzi „Cedynia" w obrębie Orsk w gminie Rudna

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1, art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Rudna uchwały Nr XXV/173/2026 z dnia 25 czerwca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia wyżej wymienionego planu oraz o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu tego planu. Z niezbędną dokumentacją sprawy, w tym z uchwałą wraz z załącznikiem graficznym, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Rudna.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, w tym wnioski dotyczące jego oddziaływania na środowisko:
– w postaci papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Rudna, pl. Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna,
– w postaci elektronicznej – na adres poczty elektronicznej: sekretariat@rudna.pl lub na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-32621-17475-TRDBV-21,
w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek należy złożyć na formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnym do wypełnienia w Urzędzie Gminy Rudna lub do pobrania na stronie pod adresem internetowym: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.

Składający wniosek podaje: swoje imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej – o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem; może także podać dodatkowe dane do kontaktu jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Rudna.

Z up. Wójta Gminy
Małgorzata Regmunt
Sekretarz Gminy

Informuję, że zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym prawo do uzyskania informacji o źródle danych osobowych, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g RODO, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane pozyskano. W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:
1. Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Rudna, z siedzibą przy Pl. Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna.
2. Kontakt z inspektorem ochrony danych możliwy jest poprzez adres e-mail: iod@rudna.pl
3. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej bip.rudna.pl oraz w siedzibie Administratora.

REKLAMA 0011459123

AUTOREKLAMA
motofakty.pl
Motoryzacja na wysokich obrotach
motofakty.pl

KGHM RATOWNICY SPRAWDZILI SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Jubileuszowe zawody w Polskiej Miedzi „Sobin 2026"

FOT. KGHM

Ratownicy i strażacy KGHM na zawodach w Sobinie

Grażyna Szyszka
Lubin

Liczy się każda sekunda i każdy członek zespołu. To był wymagający sprawdzianem gotowości ratowników KGHM.

Jak zachować spokój pod presją? Jak sprawnie wykorzystać specjalistyczny sprzęt i jak działać jako jeden zespół? Odpowiedzi na te pytania przyniosła jubileuszowa edycja zawodów „Sobin 2026", podczas której ratownicy KGHM zmierzyli się w pięciu wymagających konkurencjach. Zawody wygrała ekipa ratowników z kopalni ZG Lubin.

25. Zawody Górniczych Zastępów Ratowniczych „Sobin 2026" zgromadziły ratowników i strażaków, którzy na co dzień dbają o bezpieczeństwo pracowników KGHM.

– Jubileuszowa edycja zawodów pokazała, jak wysoki poziom przygotowania prezentują nasze zastępy ratownicze. W takich sprawdzianach liczy się nie tylko indywidualna wiedza czy sprawność, ale przede wszystkim zgranie zespołu, opanowanie i umiejętność podejmowania decyzji pod presją. To elementy, które w realnych działaniach ratowniczych bezpośrednio przekładają się na bezpieczeństwo pracowników KGHM – mówi Marcin Górski, Dyrektor Naczelny Jednostki Ratownictwa Górniczo-Hutniczego KGHM.

Pięć konkurencji

Uczestnicy rywalizowali w pięciu konkurencjach odwzorowanych na różnych obszarach pracy ratowników. Zawody objęły: test wiedzy teoretycznej, zadania z obsługi i mechaniki sprzętu ratowniczego, konkurencję z zakresu pierwszej pomocy, działania wysokościowe, tor przeszkód dla ratowników.

Każda z konkurencji pozwoliła sprawdzić inny obszar przygotowania ratowników – od decyzji podejmowanych pod presją czasu, przez umiejętność wykorzystania specjalistycznego sprzętu, po współpracę w sytuacjach wymagających dużej sprawności fizycznej i technicznej. Wspólnym mianownikiem pozostawało bezpieczeństwo: ratowników oraz pracowników, którym w razie potrzeby niosą pomoc.

Rywalizacja wzmacnia bezpieczeństwo

Zawody są dla ratowników praktycznym sprawdzianem procedur, sprzętu i współpracy w warunkach możliwie zbliżonych do realnych działań. Pozwalają także porównać doświadczenia między zastępami i wzmacniać standardy, które na co dzień decydują o skuteczności reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Warto podkreślić, że ratownicy KGHM od lat należą do grona najlepszych w kraju. Ich wysokie kompetencje są efektem doskonałego wyszkolenia, zaangażowania i systematycznego doskonalenia umiejętności, ale także inwestycji KGHM w zdrowie i bezpieczeństwo pracowników. Dzięki temu załoga, idąc do pracy, wie, że czuwa nad nią zespół przygotowany do działania w najtrudniejszych warunkach.

eprasa.pl 69c0c322eb

Nowy samochód z windą dla niepełnosprawnych otrzymali głogowscy rehabilitanci z MORiUS-a

Grażyna Szyszka
Głogów

Miejski Ośrodek Rehabilitacji i Usług Specjalistycznych w Głogowie ma pojazd, który będzie woził dzieci na rehabilitację i na zajęcia.

FOT. DGL NEWS

Samochód jest przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych

Do Miejskiego Ośrodka Rehabilitacji i Usług Specjalistycznych trafił niedawno nowy samochód. Specjalistyczne auto jest przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

Pomaga w tym m.im. winda, która zamontowana jest w tylnej części pojazdu. Każdego dnia kierowcy pracujący na zlecenie MORiUS-a przewożą około 40 młodych osób korzystających z usług rehabilitacyjnych ośrodka.

– Dowozimy je do placówki specjalistycznej Miejskiego Ośrodka Rehabilitacji i Usług Specjalistycznych, a także placówek oświatowych i specjalistycznych. Wszystkim zależy na bezpieczeństwie dzieci, a taki nowoczesny samochód zapewni właśnie bezpieczny oraz wygodny transport – mówi Agnieszka Dyk, dyrektor MORiUS.

Pojazd kosztował 219 tys. zł, z czego 151 tys. zł pochodzi z dotacji PFRON, a pozostałe środki zapewniło miasto.

– Cieszę się, że podopieczni ośrodka mogą już korzystać z tego nowego pojazdu, który zapewni im komfort podróży, a dzięki nowoczesnym rozwiązaniom będzie to także podroż bezpieczniejsza. Nasz ośrodek się zmienia. Przechodzi remonty w środku, zyskuje nowy sprzęt, a teraz także nowy środek transportu – mówi prezydent Rafael Rokaszewicz.

Każdego dnia kierowcy przewożą około 40 młodych osób korzystających z usług rehabilitacyjnych ośrodka

Gigantyczne, logistyczne centrum powstanie w Jaworze

Klaudia Korfanty
Jawor

Międzynarodowa grupa vidaXL, duży gracz rynku e-commerce, kupiła blisko 100-hektarowy teren inwestycyjny w Jaworze za ponad 155 mln zł.

Na terenie sprzedanym przez Wałbrzyską Specjalną Strefę Ekonomiczną „INVEST-PARK" planowana jest budowa nowoczesnego centrum logistycznego o powierzchni 220 tys. mkw. Rozpoczęcie budowy zaplanowano na 2027 rok.

Międzynarodowa firma wywodząca się z Holandii oferuje szeroki asortyment produktów do domu, ogrodu i wypoczynku na świeżym powietrzu, obsługując klientów na wielu rynkach europejskich za pośrednictwem swoich platform internetowych.

Dziesięć lat temu przełomem dla miasta była decyzja Mercedes-Benz o budowie fabryki. W kolejnych latach Jawor przyciągał następne przedsiębiorstwa, tworząc nowe miejsca pracy.

REKLAMA 0011579980

OGŁOSZENIE

Zgodnie z Zarządzeniem Nr 94.2026 z dnia 15 maja 2026 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia w trybie przetargu ustnego nieograniczonego oraz Rozporządzenia RM z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021 poz.2213)

Wójt Gminy Grębocice
ogłasza II przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej:

Położenie nieruchomości Adres	Nr działki	Pow. w ha i użytek	Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie i sposób jej zagospodarowania	Cena wywoławcza [zł]	Wadium [zł]
Grodowiec 19 obręb Grodowiec	109/1	0,0286 (Bi)	**Teren dla budynków użyteczności publicznej nieruchomość gruntowa zabudowana budynkiem sklepu wiejskiego, budynek w dobrym stanie technicznym i podstawowym standardzie wykończenia, powierzchnia zabudowy 76 m² (pow. użytkowa 58 m²), działka nieogrodzona, położona wśród zabudowy mieszkaniowej i zagrodowej, dojazd drogą asfaltową**	**62 000,00** (zwolnione z podatku VAT) *(sześćdziesiąt dwa tysiące zł)*	**6 200,00**

Termin i miejsce przetargu

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy w Grębocicach - pokój nr 14 - **w dniu 14 października 2026 r. o godzinie 10.00.**

Wadium

Wadium w pieniądzu należy wpłacić na konto Urzędu Gminy Grębocice nr konta **22 8669 0001 2017 0170 0002 0106** w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 9 października 2026 r.,** w tytule przelewu wpisać: „**wadium Grodowiec 19".** Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Urzędu Gminy Grębocice.

Wadium złożone przez oferentów, którzy nie wygrają przetargu, zostanie zwrócone niezwłocznie po zakończeniu przetargu jednak nie później niż przed upływem 3 dni.

Informacje dodatkowe

Szczegółowe informacje o przetargu zawarte są w pełnym ogłoszeniu o przetargu wywieszonym na tablicach ogłoszeń sołectwa oraz Urzędu Gminy Grębocice a także opublikowane na stronie internetowej Urzędu Gminy www.grebocice.com.pl, Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.grebocice.com.pl a także udzielane są w Urzędzie Gminy Grębocice pok. nr 6 tel. 76 8325 308.

REKLAMA 0011569720

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

1 etat na stanowisko specjalisty/tki w zakresie psychologii
w II Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy z siedzibą w Głogowie – KD.1101.23.2026.

Szczegóły konkursu na stronie **www.legnica.so.gov.pl.**

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

eprasa.pl 69c0c322eb

Wieże widokowe staną na Wzgórzach Dalkowskich i Górkowie?

Grażyna Szyszka
Głogów/Dalków

Samorządy wracają do pomysłu budowy punktów widokowych i chcą przygotować dokumentację, by pozyskać środki z Unii.

Czy na Wzgórzach Dalkowskich wreszcie powstanie długo wyczekiwana wieża widokowa? Samorządy rozmawiają dziś nie o jednej, ale o dwóch wieżach – druga miałaby stanąć na Górkowie w Głogowie, w miejscu dawnej wieży Bismarcka.

Od budowę wieży widokowej od blisko dekady zabiega Fundacja na rzecz Rodziny i Rewitalizacji Polskiej Wsi z Dalkowa. Pomysłem udało się zarazić wielu mieszkańców regionu, którzy licznie podpisali listy poparcia dla tej inwestycji.

Inspiracją dla fundacji była wieża widokowa na Dzikowcu Wielkim w Górach Kamiennych, niedaleko Boguszowa-Gorców. Obiekt został otwarty w lutym 2025 roku. Ma 38,5 metra wysokości, a taras widokowy znajduje się na poziomie 32,5 metra.

Na początku tego roku w Głogowie odbyło się spotkanie samorządowców z gmin i miast kilku powiatów pogranicza Dolnego Śląska i Lubuskiego, poświęcone planom budowy oraz wspólnego finansowania wieży widokowej na Wzgórzach Dalkowskich. Gospodarzem spotkania był prezydent Głogowa Rafael Rokaszewicz. Przyznał wówczas, że inwestycja nie będzie ani łatwa, ani tania, ale wspólne działania mogą przynieść wymierne korzyści dla całego regionu.

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Inspiracją dla fundacji jest wieża widokowa na Dzikowcu koło Wałbrzycha

Nie jedna, a dwie wieże: Dalków i Głogów

Kolejne spotkanie w tej sprawie odbyło się w sierpniu. O planach inwestycyjnych rozmawiali prezydent Głogowa i starosta polkowicki Kamil Ciupak.

– Pomysł nabiera rumieńców. Chcemy przygotować projekt budowy nie jednej, a dwóch wież – na Wzgórzach Dalkowskich oraz na Górkowie, w miejscu, gdzie stała wieża Bismarcka – wyjaśnia Rafael Rokaszewicz. – Rozmawiamy więc o projekcie kompleksowym. Wiadomo, Dalków ma lepsze walory krajobrazowe, natomiast u nas powstałby punkt widokowy. Ale wieże to atrakcja sama w sobie.

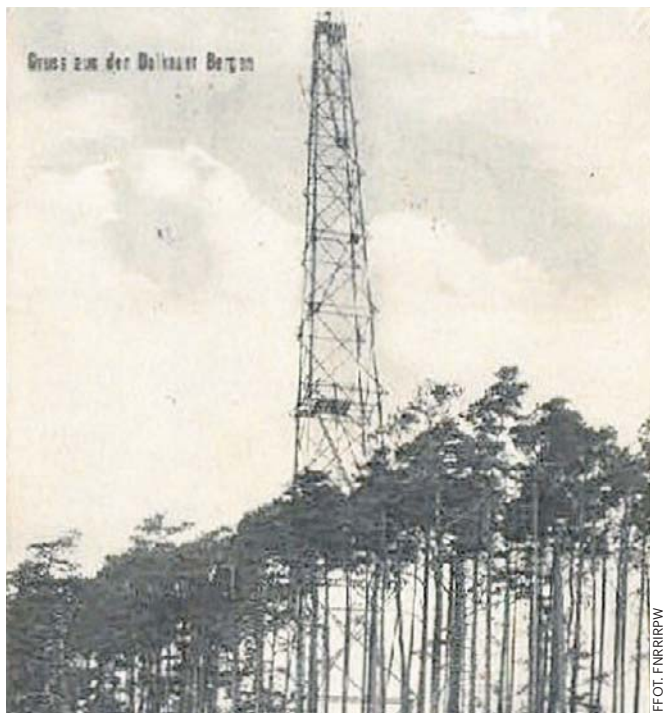
Z ustaleń między samorządami wynika, że zarówno miasto, jak i powiat polkowicki planują w najbliższym czasie zabezpieczyć środki między innymi na opracowanie koncepcji i dokumentacji.

– Chcemy, by wszystko było gotowe w momencie, kiedy pojawią się środki zewnętrzne, na przykład unijne, żeby być gotowym do złożenia wniosków – zaznacza Rafael Rokaszewicz.

Wzgórza turystycznym magnesem

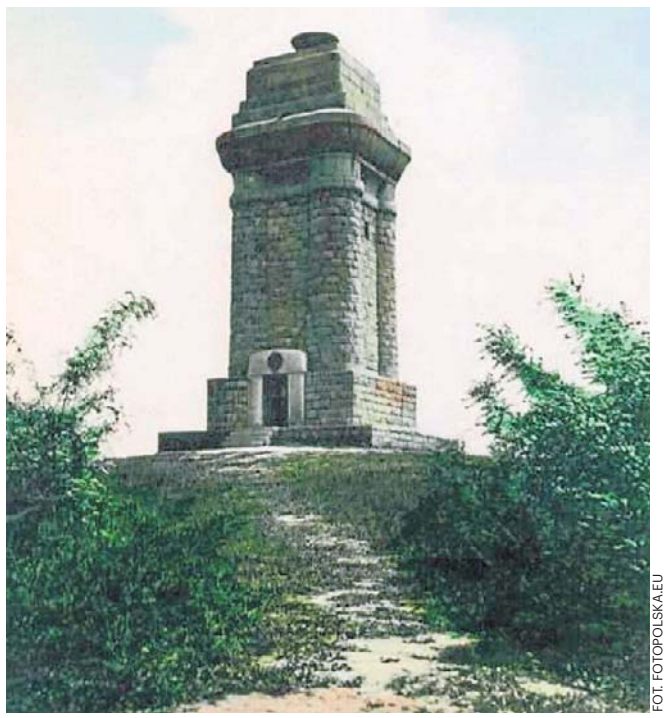
Dalków i atrakcyjne przyrodniczo Wzgórza Dalkowskie stały się turystycznym magnesem nie tylko dla miłośników wędrówek, ale również uczestników plenerowych imprez organizowanych przez fundację na terenie dalkowskiego folwarku. To m.in. Festiwal Kwitnących Rododendronów i Azalii, festiwal win czy spacery z przewodnikiem po wzgórzach. Od marca w każdą sobotę odbywają się też targi lokalnych produktów, rękodzieła i roślin.

Już od wiosny do jesieni Wzgórza Dalkowskie odwiedzają tysiące osób. Widokowa wieża z pewnością byłaby kolejną atrakcją przyciągającą turystów w to miejsce. Mieszkańcy gminy już dziś widzą w rozwoju turystyki szansę na własny biznes. Od blisko miesiąca w Dalkowie działa bar „Na Wzgórzu u Mańki", serwujący gościom proste, ale smaczne obiady i przekąski. Niebawem w jednej z sąsiednich wsi będzie można również znaleźć nocleg.



FF OT. FNRRIRPW

Przedwojenna wieża nawigacyjna na Wzgórzach Dalkowskich



FOT. FOTOPOLSKA.EU

Wieża Bismarcka na najwyższym wzniesieniu koło Głogowa

Tam stały kiedyś wieże

Wzgórza Dalkowskie miały już kiedyś swoją wieżę. Przed wojną na Górze Jana, wznoszącej się na wysokość około 229 metrów n.p.m., stała drewniana konstrukcja sięgająca wysoko ponad korony drzew. Można ją zobaczyć na dawnych pocztówkach. Była to wieża nawigacyjna dla samolotów wojskowych kursujących na trasie Berlin–Breslau (Wrocław). Konstrukcja pełniła również funkcję punktu obserwacyjnego.

Z kolei na głogowskim Górkowie do 1945 roku, na szczycie wzniesienia, stała okazała, 15-metrowa wieża Bismarcka. Wykonano ją z cegły pokrytej granitem. Schodami poprowadzonymi wewnątrz można było dostać się na platformę widokową. Na szczycie znajdowała się miedziana misa ogniowa. Wieża była jedną z przedwojennych atrakcji Głogowa, jednak nie przetrwała zawieruchy wojennej.

Dziś pojawia się szansa, by historia zatoczyła koło. Jedna wieża miałaby powstać na Wzgórzach Dalkowskich, druga na Górkowie. Czy po latach dwie wieże rzeczywiście wrócą na wzgórza?

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011567083

Dożynki w Kotli 2026. Nie zabrakło chleba, wieńców, muzyki i dobrej zabawy

W sobotę Kotla stała się miejscem gminnego święta plonów. Rolnicy przekazali chleby i dożynkowe wieńce, a wójt podziękowała im za ciężką pracę. Nie zabrakło także atrakcji dla mieszkańców, lokalnych zespołów i koncertu gwiazdy wieczoru.

Święto plonów w gminie Kotla

W sobotę, **5 września**, rolnicy z gminy **Kotla** dziękowali za tegoroczne plony. Gospodarzem tegorocznego święta plonów było Głogówko, które w tym roku obchodzi jubileusz 250-lecia.

Po mszy dziękczynnej odprawionej w miejscowym kościele barwny dożynkowy korowód, poprowadzony przez hutniczą orkiestrę, przeszedł na tereny sportowo-rekreacyjne w Kotli. Tam wójt gminy **Kamila Suchocka-Szperlik** oraz przewodniczący Rady Gminy Kotla **Grzegorz Stroiński** odbierali piękne bochny chleba od delegacji niosących dożynkowe wieńce. Jako pierwsi chleb przekazali starostowie dożynek – **Emilia Bilska** oraz **Daniel Kabat**.

Starostowie mają uprawy i hodowle

Pani Emilia wraz z mężem prowadzi 60-hektarowe gospodarstwo rolne. Uprawiają kukurydzę, pszenicę i jęczmień. Oprócz upraw państwo Bilscy zajmują się również hodowlą bydła mięsnego – mają około 60 sztuk. Ich własne wyroby można kupić w przydomowym sklepiku w Sobczycach.

Daniel Kabat wraz z żoną Agatą prowadzi gospodarstwo o powierzchni 170 hektarów. Uprawiają głównie pszenicę, żyto, jęczmień i rzepak. Zajmują się również hodowlą bydła, trzody chlewnej i drobiu. Daniel Kabat pracuje także w KGHM Zanam.

To nie był łatwy rok dla rolników

Oprócz gospodarzy, rolników i mieszkańców gminy w dożynkowych uroczystościach w Kotli uczestniczyli również zaproszeni goście, których ze sceny powitała wójt gminy. Podkreśliła, że dożynki są jednym z najważniejszych wydarzeń w gminie.

– To czas, kiedy zatrzymujemy się na chwilę, by podziękować za plony i pracę rolników. A wymaga ona ogromnego zaangażowania, cierpliwości i wytrwałości, niezależnie od pogody – mówiła **Kamila Suchocka-Szperlik**. – Ostatni rok dla naszych rolników był trudny. Zima przyniosła silne mrozy, później przyszła susza, a w ostatnim czasie także grad, który niszczył uprawy. Dziękujmy więc za plony, które mimo wszystko udało się zebrać – dodała.

Na dożynkowej scenie zaprezentowały się lokalne zespoły ludowe w pięknych, tradycyjnych strojach. Nie zabrakło również strefy gastronomicznej oraz atrakcji dla najmłodszych.

Gwiazda tegorocznego święta plonów to zespół **Bayera**.

Partnerem CSR wydarzenia jest Energa z Grupy ORLEN w ramach realizacji Strategii Zrównoważonego Rozwoju Grupy Energa.

Partner CSR

Sołectwo Głogówko | GOKiS Kotla | Energa Grupa Orlen | Sobota Sp. z o.o. | PeBeKa Grupa KGHM | Związek Gmin Zagłębia Miedziowego

eprasa.pl 69c0c322eb

W sobotę w parku przy szpitalu czekało około 20 wystawców. Można było skorzystać m.in. z bezpłatnych badań słuchu i ostrości widzenia, zmierzyć poziom cukru, nauczyć się podstaw udzielania pierwszej pomocy

Piknik Zdrowia przy szpitalu. Bezpłatne badania, zabawa i atrakcje dla dzieci

Nie zabrakło również warsztatów kulinarnych i degustacji kolorowych sałatek owocowych oraz warzywnych

FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

Organizatorzy przygotowali także wiele atrakcji dla najmłodszych

eprasa.pl 69c0c322eb

Zakończenie lata w Żukowicach

Park zamienił się 4 września w piracką krainę. Dzieci mogły m.in. walczyć na bezpieczne miecze

Rywalizowano w przeciąganiu liny, tworzono mapy, lepiono z gliny, poznawano tradycyjne rzemiosło

FOT. ŻUKOWICE

Wspólnie z młodzieżą pieczono również pyszną pizzę. To była świetna zabawa!

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

PLOTKI

Filip Chajzer

Pójdzie na lody

Celebryta ma we wrześniu wziąć ślub ze swoją narzeczoną. W programie Kuby Wojewódzkiego rozmawiano głównie o tym. W pewnym momencie prezenter wręczył swemu gościowi kopertę ślubną. – Chciałbym w imieniu Warner Bros, w imieniu TVN, w imieniu całej ekipy tu pracującej być pierwszym człowiekiem, który tobie i Biance wręczy prezent - stwierdził Kuba. Chajzer otworzył kopertę i okazało się, że jest w niej... 200 zł. Zapowiedział wtedy, na co zamierza wydać z przyszłą żoną prezent: – Idziemy na lody.

Agnieszka Hyży

Grała w planszówki

Prezenterka zamieściła na Instagramie obszerną relację z rodzinnego wypadu do Świnoujścia. Oprócz pięcioletniego Leona towarzyszyli jej także synowie Grzegorza Hyżego z małżeństwa z Mają Hyży – czternastoletni bliźniacy Wiktor i Aleksander. Wyjazd nad Bałtyk miał też nostalgiczny wymiar, bo właśnie tam rok temu rodzina Hyżych powiększyła się o pieska o imieniu Bonzo. Poza spacerami po plaży i kąpielami w morzu, prezenterka i jej bliscy spędzali wieczory na zaciętych grach w planszówki, podczas których nie brakowało silnych emocji i odchodzenia od stołu z obrażoną miną.

Kinga Rusin

Najadła się strachu

Celebrytka zwiedza świat w towarzystwie swego partnera Marka Kujawy. Tym razem para wybrała się do Kirgistanu. Tam miała kłopot z wypożyczeniem sprawnego samochodu. Pierwszy miał problemy ze skrzynią biegów i brak ważnego ubezpieczenia. Jeszcze gorzej było z drugim – okazało się, że z auta wycieka płyn hamulcowy. „Ta wycieczka mogła się naprawdę źle dla nas skończyć! Najedliśmy się strachu. Wyciek płynu hamulcowego zauważyliśmy przez przypadek. A tego dnia mieliśmy pokonać przełęcz na wysokości 4 tys. m, po krętej i stromej drodze" – napisała w internecie Rusin.

FOT. DGL NEWS

Jubileusze pracy zawodowej dyrektorek szkół i przedszkoli

Maria Warych, Magdalena Kłósek oraz Wiesława Paszek otrzymały od prezydenta Rafaela Rokaszewicza upominki z okazji jubileuszy pracy zawodowej w oświacie: 30-lecia, 35-lecia i 45-lecia. Dodajmy, że Wiesława Paszek odchodzi właśnie na emeryturę.
RED

INFORMATOR: TELEFONY, MAILE

KOMENDA POWIATOWA POLICJI - OFICER DYŻURNY
tel. 47 8742200
lub 47 8742201

KOMENDA POWIATOWA STRAŻY POŻARNEJ
tel. (76) 8357714, email
kpglogow@kwpsp.wroc.pl

GŁOGOWSKI SZPITAL POWIATOWY
tel. (76) 8373211, email
sekretariat@szpital.glogow.pl

POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
tel. (76) 7272594, email
psse.glogow@pis.gov.pl

POWIATOWY LEKARZ WETERYNARII
tel. (76) 7276590,
email
glogow@wroc.wiw.gov.pl

URZĄD MIEJSKI W GŁOGOWIE
tel. (76) 7265400, email
sekretariat@glogow.um.gov.pl

STAROSTWO POWIATOWE W GŁOGOWIE
tel. (76) 7282800, email
starostwo@powiat.glogow.pl

URZĄD GMINY KOTLA
tel. (76) 8318361, email
gmina@kotla.pl

URZĄD GMINY GŁOGÓW
tel. (76) 8365555, email
gmina@gminaglogow.pl

URZĄD GMINY GRĘBOCICE
tel. (76) 8325300, email
sekretariat@grebocice.com.pl

URZĄD GMINY PĘCŁAW
tel. (76) 8317126, email
gmina@peclaw.eu

URZĄD GMINY GAWORZYCE
tel. (76) 8316285, email
ug@gaworzyce.com.pl

URZĄD GMINY ŻUKOWICE
tel. (76) 8314241 , email
gmina@zukowice.pl

URZĄD GMINY RADWANICE
tel. (76) 8311478 , email
sekretariat@radwanice.pl

URZĄD GMINY JERZMANOWA
tel. (76) 8312121, email
sekreteriat@jerzmanowa.com.pl

POGOTOWIE GAZOWE
tel. 992

POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
tel. 993, (76) 8568200

POGOTOWIE WODOCIĄGOWE
tel. (76) 8342131

POGOTOWIE AWARYJNE
tel. 994

URZĄD SKARBOWY
tel. (76) 7272400

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „NADODRZE"
tel. (76) 8520700, email
sekretariat@smnadodrze.pl

ZAKŁAD GOSPODARKI MIESZKANIOWEJ
tel. (76) 8531102, email
sekretariat@zgm.glogow.pl

HUMOR

Rozmowa kwalifikacyjna:
– Ma pan duże oczekiwania finansowe jak na kogoś, kto nie ma żadnego doświadczenia w naszej branży.
– Tak. To dlatego, że będę musiał włożyć dużo pracy i wysiłku w to, żeby zrozumieć, czym miałbym się zajmować.

Apteka:
- Ma pan jakiś dobry środek na porost włosów?
- Mam.
- Naprawdę dobry?
- Proszę Pana, rewelacyjny! Widzi Pan wąsacza przy tamtej kasie?
- Tak...?
- To moja żona, próbowała tubkę odkręcić zębami.

Żona do męża:
- Co to za dziewczyny?!
- Sama chciałaś, żebym poszukał pary Japonek na lato...

eprasa.pl 69c0c322eb

PASJE

Słyszą „ciuchcię” i od razu mają wypieki na twarzy. Ten ich pociąg do kolei!

Łączy ich stukot kół, magia stalowych szlaków, czar silnych lokomotyw i klimat gwizdu syren. Gdy zwykły laik usłyszy z ich ust „Dragon”, „Gagarin” czy „Byk”, zgubi się już na pierwszym zakręcie. Kolej łączy fanów, załogi konduktorskie, pasażerów i różne pokolenia. Wsiadłam do wagonu z fanami kolei

Agnieszka Domka-Rybka

Na taborowe show z okazji 175 lat kolei w Bydgoszczy przyszły tłumy. Dworzec główny PKP opanowali fani pociągów - od dzieci po seniorów. Bo to pasja, która nie ma ograniczeń wiekowych.

Przypadkiem podsłuchałam rozmowę dwóch nastolatków. Zwrócili moją uwagę, ponieważ jeden z nich włożył konduktorską czapkę. Chłopcy byli w wieku nie więcej niż 13 lat.

EU07, ET22, ST44. O co tutaj chodzi?

- Widziałeś, co dziś ciągnęło towarowy?

- „Dragon”. E6ACT. Ładny skład, ale ja mam słabość do starego „Gagarina”.

- ST44? No jasne, Zupełnie inna charakterystyka. Ten dźwięk silnika słychać z daleka.

- I właśnie za to kocham stare lokomotywy. Dziś patrzysz na numer i już wiesz, co jedzie. EU07, ET22, „Dragon”. Każda ma swój charakter.

- A ET22 to już klasyka. „Byk” potrafił pociągnąć naprawdę ciężki skład.

- Tylko spróbuj powiedzieć komuś, że rozpoznasz lokomotywę po dźwięku silnika...

- Popatrzy jak na wariata (śmiech).

Taka pogawędka dla zwykłego śmiertelnika brzmi jak rozmowa w obcym języku, czarna magia! Laik słucha i zachodzi w głowę, o co w ogóle chodzi. Sprawdzam więc dokładnie liczby, nazwy i o jakich maszynach mowa.

I tak: „Dragon” (w nowszej odsłonie jako „Dragon 2”) to nowoczesna, sześcioosiowa elektryczna lokomotywa towarowa polskiej produkcji (Newag). Została zaprojektowana z myślą o prowadzeniu bardzo ciężkich składów, takich o masie do 3200-4500 ton. Z kolei „Byk” (ET22) to jedna z naszych najbardziej charakterystycznych lokomotyw, prawdziwy siłacz na kolejowych torach, stąd przydomek „Byk”. Ciągnie bardzo długie składy towarowe. Zaś „Gagarin” (ST44) to maszyna spalinowa. Ma potężną sylwetkę, donośny dźwięk silnika, co sprawiło, że stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych lokomotyw wśród miłośników kolei.

Dla jednych kolej to tylko pociąg, rozkład jazdy i kilka minut oczekiwania na peronie. A dla pasjonatów - cały świat. Znają lokomotywy po numerach, potrafią godzinami rozmawiać o trasach. Pamiętają dźwięk dawnych składów i z wypiekami na twarzy wypatrują na torach nowych maszyn.

To nie jest zwykłe hobby, a sposób na życie, podróż w czasie i niezwykła społeczność ludzi, których łączy... stukot kół.

Co takiego jest w kolei, że gromadzi wokół siebie tylu pasjonatów? - zapytałam Adama Charifa, prezesa Fundacji Instytut Edukacyjny Kolej na Ciebie, organizatora jubileuszowej wystawy taboru z okazji 175 lat kolei w Bydgoszczy (22 sierpnia br.). Fundacja na co dzień integruje miłośników taboru, organizuje wydarzenia branżowe, czyli przybliża kolej ludziom.

- Młodzi i starsi miłośnicy kolei przekazują tę pasję z pokolenia na pokolenie - opowiada Adam Charif. - Dziadek był kolejarzem, mama nastawniczą i syn nie wyobraża sobie, żeby pracować gdzie indziej. Jest w tym jakaś magia, magia stalowych szlaków, magia silnych lokomotyw, gwizdu syreny. To coś, co porywa i działa na emocje. Wsiadasz i emocje jadą razem z tobą. W Bydgoszczy już tak od 175 lat, gdy dotarł tutaj pierwszy pociąg. Miasto od lat jest związane z koleją, to nie tylko ważny węzeł na mapie kraju i naszego regionu, ale także istotny ośrodek przemysłowy. W Pesie powstają lokomotywy i wagony, które jeżdżą w całej Polsce i nie tylko.

Znany youtuber chce testować nasz hit sezonu

Do Bydgoszczy chętnie wpadli również znani miłośnikom taboru influencerzy, jak m.in. Paweł, twórca popularnego kanału na YouTube 850kN, zawodowo maszynista z 14-letnim stażem na pociągach towarowych.

- Pokazuję wam, jak wygląda moja praca od środka - mówił na spotkaniu z fanami. - U nas tak już jest, że jak się nic nie dzieje, to nic się nie dzieje, a jak coś się dzieje, to... jedno za drugim i w tym samym czasie. Miałem np. taką sytuację, że na jednej służbie mój pociąg zabił, niestety, trzy gołębie. A to było dokładnie tyle samo, ile przez poprzednie 13 lat. Taka przypadłość kolejarza.

Na pytanie, przy jakiej pogodzie najgorzej prowadzi się pociąg, stwierdził, że jak jest mżawka: - Inaczej w przypadku pociągów pasażerskich i towarowych, różnica jest potężna. W pierwszym najgorsze są na pewno mgła i śnieg, bo utrudniają hamowanie pociągu. To lekkie pociągi i łatwo wpadają w poślizg przy hamowaniu. Natomiast w moim przypadku, czyli prowadzenia ciężkiego pociągu towarowego, najgorsza jest mżawka. Są wtedy problemy z podjazdem, z rozruchem maszyny. Nawet śnieg nie przeszkadza tak bardzo jak mżawka.

Na dworcu PKP w Bydgoszczy spotkaliśmy też bijącego rekordy popularności Kolejowego Mikosa (Mikołaj Stefanowski). Prowadzi kanał na YouTube, gdzie pokazuje podróże pociągami, długie trasy, testy połączeń oraz ciekawostki z polskiej infrastruktury kolejowej.

Tak wspominał swoją najdłuższą, jednorazową podróż pociągiem: - To była wyprawa pociągiem na trasie Warszawa - Chorwacja. Najpierw musiałem ze swojego Olsztyna dojechać do stolicy, tam przesiadka na Warszawie Wschodniej do pociągu do Chorwacji. Wysiadłem w słoweńskim Koprze i stamtąd pojechałem do Budapesztu sezonowym pociągiem Retro Istria Express. Zajęło mi to wiele godzin.

Kolejowy Mikos obiecał, że w przyszłym roku przetestuje nasz kujawsko-pomorski sezonowy hit, czyli pociąg „Rybitwa” z Torunia do Kołobrzegu.

Jazda pod wpływem i bez biletu. Oni tego nie znoszą!

Kolej łączy nie tylko fanów, ale także pasażerów i pracowników.

- Pasażerów zapewniam, że pociągi to bardzo bezpieczne pojazdy, porównując je z innymi środkami transportu. Jeśli zdarzają się wypadki, to najczęściej z winy kierowców samochodów lub pieszych - podkreśla prezes Fundacji Instytut Edukacyjny Kolej na Ciebie.

Czy praca na kolei jest równie bezpieczna jak jazda pociągiem?

Charif tłumaczy, że co jakiś czas dochodzi do pobić i innych aktów agresji w stosunku do pracowników. - Najczęściej zdarza się to w trakcie kontroli biletów. Niektórzy pasażerowie próbują wyłudzić kolejne darmowe przejazdy. Mają nieopłacone mandaty lub są pod wpływem alkoholu i silnie pobudzeni. Kobiety, na szczęście, pracują w załogach mieszanych z mężczyznami i zawsze mogą liczyć na ich pomoc. Drużyny są wieloosobowe. Pracownik, który zaobserwuje coś niepokojącego, prosi o wsparcie kierownika pociągu. To on odpowiada za pomoc w sytuacjach awaryjnych.

Podróżni wylewają na kolejarzy również swoje niezadowolenie, np. za spóźniony pociąg czy niedziałającą klimatyzację. Ci ludzie pracują wtedy w dużych emocjach. Mówią, że do dantejskich scen dochodzi, gdy m.in. pociąg stanie awaryjnie w szczerym polu na kilka godzin...

Warto wiedzieć, że pracownicy drużyn konduktorskich mają status funkcjonariusza publicznego, czyli w przypadku agresji na pracownika staje się to przestępstwem ściganym z urzędu.

Nie warczmy na kolejarzy - pociąg i tak dojedzie do celu, a awantura go na pewno nie przyspieszy.

©℗

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEICZ

W wakacje w Bydgoszczy spotkali się miłośnicy pociągów z całej Polski z okazji 175 lat kolei w tym mieście. Były tłumy - od dzieci po seniorów. Jubileuszowi towarzyszyła m.in. wystawa taboru

eprasa.pl 69c0c322eb

ŁÓDŹ

Łódzki tunel zrujnował kamienice i życie ich mieszkańców, a budowa ciągle stoi

Dwa lata temu zmieniło się życie wielu mieszkańców kamienic przy al. 1 Maja i Próchnika w Łodzi. Budowa tunelu średnicowego, który miał być chlubą miasta, doprowadziła do katastrofy budowlanej. Zawaliła się część kamienicy przy al. 1 Maja 23. Wiele rodzin dalej mieszka w hotelach i wynajmowanych mieszkaniach.

Anna Gronczewska

Anna nie zapomniała o tym co wydarzyło się dwa lata temu. W nocy z 6 na 7 września 2024 roku jej świat się zawalił. To jej mieszkanie widać było na wszystkich zdjęciach pokazujących katastrofę budowlaną przy al. 1 Maja 23 w Łodzi.

- Na szczęście wtedy byliśmy relokowani, mieszkaliśmy w hotelu i niedługo mieliśmy wrócić do swojego mieszkania – mówi. – Gdybyśmy tam byli, to pewnie nie mielibyśmy dzieci. To ich pokój się zapadł...

Najpierw odpadła ściana w mieszkaniu sąsiada, pana Marka. Pojawił się strach, ale byli dobrej myśli. Mieli nadzieję, że nic złego się nie wydarzy, a tu nagle takie nieszczęście. Przed katastrofą kończyli z mężem remont. Postawili ściankę działową, zrobili garderobę. Znalazły się w niej najlepsze rzeczy. Mieszkanie miało trzy pokoje. Zamienili się z mamą Ani, która mieszkała pod nimi.

- Wszystko poleciało! – wspomina Ania. – Cała biblioteczka, która była zrobiona przed garderobą. Nie zostało nic po albumach, które robiła moja mama i dokumentowała jak rosną wnuki. Jedyne co udało się odzyskać z gruzowiska, to buciki córki od chrztu. Tylko dlatego, że znajdowały się w plastikowym pudełku. Mamy mieszkanie też było zniszczone, ale znajdowało się w innym pionie, po drugiej stronie klatki schodowej. Udało się z niego wynieść większość rzeczy. Nasz pion został najbardziej poszkodowany, Nam udało się wynieść tylko rzeczy z kuchni, sypialni i przedpokoju.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Kamienica przy ul. 1 Maja. Jej część runęła podczas pracy maszyny drążącej tunel. Mieszkańców wyprowadzono do hoteli i innych lokali

Najpierw hotel, później mieszkanie od miasta

Mieszkanie Anny, tak jak jej mamy, nie było własnościowe. Znajdowało się w prywatnej kamienicy, w której kiedyś udziały miało miasto. Jej rodzina mieszkała przy al. 1 Maja 23 od pokoleń. Tu Ania się wychowała, bawiła na podwórku. Potem wychowywały się jej dzieci.

Nie ukrywa, że po tej katastrofie byli załamani. Dalej mieszkali w hotelu przy ul. Matejki i czekali na nowe mieszkanie.

- W hotelu dostaliśmy apartament, w którym mieszkaliśmy z mamą – opowiada Ania. – Bardzo starano się, by nic nam nie brakowało. Mieliśmy aneks kuchenny, pralkę do dyspozycji. Zapewniano nam śniadania i obiadokolację.

Jednak, jak twierdzi Anna, najważniejsze było znalezienie nowego mieszkania dla jej rodziny. Powinien to zrobić właściciel kamienicy, ale nie miał takich możliwości.

- I tu bardzo dobrze spisało się miasto – twierdzi Anna. – Choć nie musiało, to zapewniło nam i mamie mieszkanie z zasobów komunalnych. Katastrofa miała miejsce we wrześniu 2024 roku, a mieszkania dostałyśmy w kwietniu następnego. Z mamą znów mieszkamy w tej samej kamienicy. Dostaliśmy trzy pokoje, tak jak mieliśmy. Mama ma dwa pokoje. Sąsiedzi z tej zawalonej części kamienicy też dostali mieszkanie.

Czeka na wycenę

26 sierpnia minęły dwa lata jak Joanna Joanna Gajewska-Banaszkiewicz opuściła z rodziną swoje mieszkanie przy ul. Próchnika 44. Już wie, że do niego nie wróci.

- Na szczęście nie mieszkam już w hotelu! - mówi Joanna Gajewska-Banaszkiewcz. - Przez trzy miesiące mieszkałam w Focusie i wystarczy. Ja z mężem zajmowałam jeden pokój, dzieci drugi. To nie było życie! Rodzina była rozbita. Dlatego przeprowadziliśmy się do wynajętego mieszkania.

To mieszkanie znalazł im inwestor i płaci za wynajem.

Pani Joanna na ul. Próchnika ma własnościowe mieszkanie. Teraz czeka na jego wycenę. Ostatnią zakwestionował Urząd Wojewódzki, Sprawa ma się wyjaśnić do końca miesiąca

Dwa lata w hotelu

Kamila Borecka i jej rodzina od dwóch lat mieszkają w hotelu. Nie są bezdomni. Ich mieszkanie przy ul. Próchnika 44 stoi puste. Nie mogą do niego wrócić. Cały czas czekają na wycenę mieszkania.

- Jak jechaliśmy do hotelu, powiedzieli nam, że wrócimy za dwa tygodnie – wspomina Kamila. - Zapewnili, że nic nie stanie się z naszymi mieszkaniami.

Życie pokazało co innego. Najpierw zamieszkali w hotelu Focus przy ul. Łąkowej. Kamila z córką Zuzią mieszkała w jednym pokoju. Mąż w innym, po drugiej stronie korytarza. Zuzia ma 10 lat i jest dzieckiem autystycznym, potrzebuje szczególnych warunków. W tym samym hotelu zamieszkali też rodzice Kamili.

- W Focusie mieszkaliśmy osiem miesięcy – opowiada Kamila. - Nie było pralki, kuchenki, lodówki. Byliśmy skazani na hotelowe jedzenie. Prałam w miskach, albo zanosiłam pranie do znajomych. Rodzice też mieszkają w hotelu, więc nie mogli mi pomóc. Na Próchnika mieszkaliśmy razem.

Kamila nie narzekała na jedzenie w hotelu, ale było różne. Najgorsze, że byli skazani tylko na to, co podają. Dziecku nie można było nawet usmażyć naleśników, kiedy chciało. Teraz jest lepiej, bo Kamila z rodziną przeniosła się do hotelu Arche przy ul. Matejki. W pokoju mają aneks kuchenny, jest pralka, lodówka.

- Możemy sobie ugotować obiad – dodaje. - Mamy też posiłki w hotelu, śniadania i obiadokolacje.

Kamila stara się o nowe mieszkanie, ma przecież niepełnosprawne dziecko. Usłyszała, że w tym roku nie ma co na nie liczyć.

- Nie rozumiem takiej sytuacji, że na hotele wydaje się 20 milionów zł, a nie lepiej byłoby ludziom dać mieszkania i mieć spokój? - pyta Kamila.

Przy ul. Próchnika ma ładne ponad 80-metrowe mieszkanie, ale jego właścicielem są rodzice. Była tam niedawno.

- Ściany są popękane, w piwnicy ustawili stemple – opowiada Kamila. - Ja mieszkam na trzecim piętrze, a słyszałam, że sąsiadka z parteru ma zarwaną podłogę.

Al. 1 Maja dalej jest zamknięta na krótkim odcinku między ul. Żeromskiego a Gdańską. Blisko skrzyżowania z ul. Żeromskiego w niewielkiej budce siedzi strażnik, który pilnuje, by nikt nie wszedł do opuszczonych kamienic.

Jak to się stało

Przypomnijmy wydarzenia sprzed dwóch lat. Tarcza „Katarzyna" drążąca tunel kolejowy pod Łodzią już od kilku tygodni pracowała w centrum miasta, w rejonie ul. Żeromskiego, 1 Maja i Próchnika. Mieszkańców części kamienic przeniesiono na czas jej pracy do hoteli. Tam też zamieszkali lokatorzy tej przy al. 1 Maja 23. Kiedy opuszczali swoje mieszkania, wielu nie przypuszczało, że może tam nie wrócić. Niektórzy już szykowali się do powrotu do swych domów, gdy w piątek nadeszła wiadomość, że zawaliła się podłoga w oficynie kamienicy przy al. 1 Maja 23. W nocy runęła tam część ściany, a sobotę reszta.

- Siedzieliśmy na podwórku, gdy usłyszeliśmy huk – mówią Zbyszek i Paweł, mieszkający w sąsiadującej z pechowym budynkiem kamienicy przy al. 1 Maja 21. - Jeden z chłopaków mieszkający w naszej kamienicy pobiegł do sąsiadki z trzeciego piętra, by nakręcić filmik. To było po zawaleniu stropu. Kręcił film i nagle zawaliła się ściana. Wszystko nagrał. Widać unoszącą się ścianę kurzu.

Budowa tunelu średnicowego łączącego Łódź Kaliską z Dworcem Fabrycznym od początku budzi emocje. Wielu Łodzian boi się o to co stanie się z kamienicami, pod którymi będzie przechodzić „łódzkie metro". Rozpoczęła się w sierpniu 2019 roku. To największa inwestycja w Łodzi. Ma mieć 7,5 kilometra długości i połączyć Dworzec Fabryczny z Dworcem Kaliskim.

Po katastrofie budowę tunelu wstrzymano. Inwestor PKP Polskie Linie Kolejowe zerwały kontrakt z wykonawca inwestycji, Przedsiębiorstwem Budowy Dróg i Mostów z Mińska Mazowieckiego. Niedługo ma być wyłoniony nowy wykonawca. Jak mówi Rafał Wilgusiak, rzecznik prasowy PKP PLK, jego firma zakończyła konsultacje techniczne z pięcioma podmiotami posiadającymi największe doświadczenie w realizacji inwestycji tunelowych.

- Ich wyniki są obecnie wykorzystywane do przygotowania dokumentacji przetargowej oraz opisu przedmiotu zamówienia uwzględniającego zidentyfikowane ryzyka techniczne i organizacyjne – dodaje Rafał Wilgusiak.

Budowa tunelu może ruszyć najwcześniej w pierwszym kwartale przyszłego roku.

Nowe życie

Anna codziennie przechodzi koło kamienicy, w której spędziła niemal całe życie. Wracają wspomnienia.

- Po tej katastrofie zostaliśmy na kilka miesięcy ludźmi bezdomnymi – mówi. – Nikt nam nie powiedział oficjalnie co tak naprawdę się wydarzyło, kto ponosi za to odpowiedzialność. Czy gdy rozbierano zniszczoną część kamienicy można było ocalić jeszcze jakieś nasze rzeczy? Potem zobaczyłam tylko na zdjęciach nasz fotel...

Anna ma dwoje dzieci: 11-letniego Gabrysia i 7-letnią Hanię. Gdy w telewizji mówią o katastrofie, to dzieci widzą zdjęcia swego pokoju, którego już nie ma...

- Ja do tej pory pamiętam, w której szafce miałam co schowane – dodaje Anna.- Ale trzeba sobie ułożyć życie na nowo...

eprasa.pl 69c0c322eb

AFERA ZONDACRYPTO

Robert Korzeniowski: Nie ma przestrzeni, by Radosław Piesiewicz kierował PKOl

– To od początku było działanie gangsterskie: „Zróbmy razem coś niegodziwego albo poszukajmy korzyści dla ciebie. No to będziesz siedział, siedziała cicho”. Robert Korzeniowski mówi o tym, że trzeba teraz rozwikłać wszystkie zagadki gmatwaniny, którą zafundował aresztowany prezes PKOl Radosław Piesiewicz

Anita Czupryn

FOT. JULIA BROCHOCKA

Robert Korzeniowski: Najważniejsze, żeby PKOl znowu zaczął się kojarzyć z organizacją godną zaufania, reprezentującą ruch olimpijski i olimpijczyków, a nie z platformą biznesową

Czy Radosław Piesiewicz może jeszcze kierować Polskim Komitetem Olimpijskim?

Nie ma dziś do tego żadnego tytułu. Uważam, że tytuł moralny został jednoznacznie skasowany. Jest dziś w areszcie, usłyszał zarzuty, w związku z czym obciążają go również sprawy prawno-karne. Jego funkcjonowanie w ramach Polskiego Komitetu Olimpijskiego narusza porządek działania organizacji pozarządowej, podważa zaufanie do samej organizacji, czyli jej szkodzi. Nie ma dziś absolutnie żadnej przestrzeni na to, żeby Radosław Piesiewicz formalnie kierował Polskim Komitetem Olimpijskim, a nawet miał na niego jakikolwiek nieformalny wpływ.

Dlaczego środowisko sportowe nie potrafiło odwołać go wcześniej, chociaż już wcześniej sygnalizował Pan poważne nieprawidłowości?

Środowisko sportowe potrzebowało jakiejś opcji atomowej, żeby wyrwać wszystkich z osłupienia. Szczerze mówiąc, wiele osób nie wierzyło, że to jest możliwe, że skala naruszeń jest aż tak wielka i że wszystko jest aż tak oczywiste. Opublikowana dziś umowa PKOl z Zondacrypto obnaża właściwie handel ludźmi w PKOl. Nawet osoby dość sceptycznie oceniające Radosława Piesiewicza nie mogły podejrzewać, że coś takiego stanie się faktem, że zostanie zapisane na papierze i ktoś sformułuje takie zapisy formalne. Trzeba też jasno powiedzieć, że środowisko sportowe nie jest mocno osadzone w rozumieniu niuansów prawa administracyjnego czy karnego. Brak zrozumienia i woli konfrontowania się z tymi trudnymi zagadnieniami sprawił, że trochę wypierano potrzebę osobistego zaangażowania i pozostawiano sprawę powołanym do tego organom. Tymczasem statut PKOl wyraźnie określa charakter tej organizacji. Nie musimy czekać na rozstrzygnięcia prawomocnych sądów, tylko mamy obowiązek dbać o dobry wizerunek i sprawne funkcjonowanie organizacji jako takiej. A tego, niestety, nie było.

Profesor Michał Romanowski przygotował dla Stowarzyszenia OlimpijczycyPL opinię, z której wynika, że Piesiewicza można odwołać. Są jednak ludzie, którzy go bronią. Otylia Jędrzejczak mówiła, że nie można go odwołać. Kto nie zna statutu, a kto używa go jako wymówki?

Przesłałem Otylii Jędrzejczak opracowanie profesora Romanowskiego, ponieważ ono nie jest tajne ani sporządzone wyłącznie na potrzeby OlimpijczykówPL. Stowarzyszenie, którym mam zaszczyt kierować, podzieliło się tym raportem ze wszystkimi, z którymi mogło. Przekazałem tę opinię prawną także sekretarzowi generalnemu PKOl z prośbą, aby mogło się z nią zapoznać jak najszersze grono. Mam nadzieję, że Otylia po przeczytaniu tej opinii zmieni zdanie. Ona także uległa czarowi Radosława Piesiewicza. Jest jak z kłamstwem wielokrotnie powielanym: on tyle razy mówił, że nie można go odwołać i że statut stoi za nim, iż masa ludzi w to uwierzyła, nawet tego nie sprawdzając. Podobnie jak wówczas, gdy wszystkim powtarzał, że każda forma sprzeciwu i brak akceptacji dla jego osoby są deklaracją polityczną oraz przejawem woli politycznego podziału PKOl. Wiele osób w to uwierzyło, ponieważ było to powtarzane jak mantra. Czas, który mamy teraz, powinien każdego z nas skłaniać do skupienia, zastanowienia się nad tym, co i jak robimy, do odczarowania pewnych twierdzeń, które chodzą nam po głowie, do powiedzenia: „Sprawdzam” albo: „Idę jeszcze głębiej”. Czasem potrzebny jest po prostu weekend czy dłuższy wieczór z dokumentami, żeby się z nimi zapoznać i nie posługiwać się obiegowymi opiniami. Temu ma służyć opinia profesora Romanowskiego. Zapewne jedna z wielu, ale dla mnie bardzo istotna. Z całą pewnością powinna nieco ośmielić nasze środowisko do skuteczniejszego działania. Z tej opinii wyraźnie wynika, że zarząd ma ogromne znaczenie. Nie chodzi o to, co może prezes i czy zwoła posiedzenie, czy go nie zwoła. To członkowie zarządu są dziś najważniejszym organem nadającym kierunek funkcjonowaniu PKOl. Wszyscy członkowie zarządu, nie tylko prezydium, które jest organem wykonawczym. Dlatego cieszę się, że po wstępnej zapowiedzi, iż 8 września zbierze się tylko prezydium, pojawiła się również wola zwołania pełnego zarządu. Mam nadzieję, że spotka się on w formule jak najszerszej, także hybrydowej, pozwalającej uczestniczyć wszystkim, którzy mają problemy logistyczne z dotarciem do Warszawy.

Skoro zarząd może odwołać Piesiewicza większością dwóch trzecich głosów, co naprawdę stoi na przeszkodzie: prawo czy brak odwagi?

Myślę, że na tym etapie ani prawo, ani brak odwagi. Jeżeli cokolwiek może stać na przeszkodzie, to brak refleksji albo niezapoznanie się z możliwościami, które mamy. Może bardziej brak wiary w siebie i w to, co możemy zrobić. Uważam, że potrzebujemy wiary w to, że możemy działać. Nie tylko możemy, ale mamy obowiązek działać. To również jest bardzo ważne, jeżeli chcemy znaleźć się po stronie tych, którzy będą pozytywnie wpływać na przyszłość PKOl. Mamy obowiązek myśleć o tym, co będzie dalej, a nie zajmować się jedynie dzisiejszą potencjalną układanką administracyjno-prawną. Bardzo ważne jest, żeby do tej dyskusji dołączyć powód, dla którego to robimy, a nie tylko powód, dla którego czegoś nie chcemy.

Jeżeli uchwała zostanie zaskarżona i PKOl będzie miał dwóch prezesów, kto weźmie odpowiedzialność za prawny chaos?

Jeżeli uchwała zostanie zaskarżona, to proszę bardzo: Piesiewicz czy ktokolwiek inny może ją zaskarżyć. Zostanie wybrany prezes i, krótko mówiąc, ten prezes oraz zarząd będą musieli wziąć odpowiedzialność za to, co robią. To jest dla mnie dziś oczywiste. Mówimy o organizacji, nie starajmy się zanadto personifikować tej odpowiedzialności. Mamy do czynienia ze szczególną organizacją parasolową, ze stowarzyszeniem stowarzyszeń. W statucie jest zapis, że wyłączne prawo do jego interpretacji ma zarząd PKOl. Jeżeli zarząd PKOl interpretuje statut w taki sposób, że może coś zrobić, to znaczy, że może.

Mówił Pan, że Piesiewicz uwiódł środowisko. Pana też uwiódł?

Nie. Ani przez moment, absolutnie. Przełknąłem gorzką pigułkę, kiedy odbyły się wybory. Znam okoliczności usunięcia Andrzeja Kraśnickiego, byłego prezesa PKOl, z rozgrywki wyborczej. Nie chcę teraz cytować sam siebie, ale powiedziałem wprost: poczekamy i zobaczymy, co przyniesie ten nowy prezes. Naprawdę byłem bardzo sceptycznie nastawiony, ale czasami bywa tak, że ktoś jest rady-

eprasa.pl 69c0c322eb

kałem, obiecuje gruszki na wierzbie w kampanii wyborczej, a potem organizacja go układa, cywilizuje. Tutaj było dokładnie odwrotnie. Było jeszcze gorzej niż w czasie kampanii wyborczej. Byli uwiedzeni, ale byli też wplątani w interesy Radosława Piesiewicza. Działając również w dobrej wierze dla swoich związków sportowych, zgadzali się na upokarzające kontrakty marketingowe podpisywane z PKOl. Komitet z naruszeniem zasad statutu reprezentował w tym zakresie spółki Skarbu Państwa. To w ogóle były skandaliczne działania. Byli też tacy, którzy otrzymywali wprost pensje od PKOl; pensje, których wcześniej nie ujawniano. Zostały ujawnione dopiero w raporcie komisji rewizyjnej i później stały się przedmiotem dyskusji. To od początku było takie działanie gangsterskie: „Zróbmy razem coś niegodziwego albo poszukajmy korzyści dla ciebie. No to będziesz siedział, siedziała cicho". To bardzo blokowało myślenie, aż pojawiły się fakty bardziej znaczące. Chyba nastąpiło też szersze otwarcie oczu. Poza takimi osobami, jak Andrzej Supron, Tadeusz Mytnik, a także Mieczysław Nowicki i Teresa Sukniewicz-Kleiber, czyli, w gruncie rzeczy, osobami, które zawsze bardzo szanowałem jako sportowców, a które dziś stanęły w obronie Piesiewicza, nadają jego narrację i legitymizują jego niegodziwości, właściwie nikt już w ostatnim czasie go nie popiera.

Kiedy zrozumiał Pan, że z PKOl dzieje się coś złego? Jak szybko stało się to widoczne?

Bardzo szybko. Po igrzyskach europejskich, które odbywały się w czerwcu i na początku lipca 2023 roku, razem z Mają Włoszczowską staraliśmy się zaproponować Radosławowi Piesiewiczowi pewien rodzaj pomocy. Nie była to deklaracja lojalności, ale propozycja wsparcia PKOl w działaniach międzynarodowych, ponieważ widzieliśmy, że nic dobrego się tam nie dzieje. Nie było relacji z Europejskim Komitetem Olimpijskim. Później zobaczyłem, że nie ma również żadnej woli współpracy przy budowaniu relacji z Francuzami i ambasadą Francji, która przed igrzyskami w Paryżu zaproponowała współdziałanie oraz stworzenie platformy porozumienia. Doskonale wiedziałem, że nic dobrego z tego nie będzie. Kiedy Radosław Piesiewicz – było to chyba pod koniec lata lub wczesną jesienią – ogłosił, że chce zmienić statut, zagwarantować sobie osiem lat prezesury, a następnie zmienić go tak, by osłabić między innymi szczególne umocowanie praw kobiet i zasadę równouprawnienia płci, znieść parytety oraz zmienić pozycję Trybunału Arbitrażowego do spraw Sportu – było to dla mnie coś skandalicznego. Myślę, że Rubikonem dla nas wszystkich był grudzień 2023 roku, kiedy wspólnie odrzuciliśmy jego propozycję statutu. Radosław Piesiewicz szykował się do spotkania wigilijnego, a zamiast słodkich życzeń i dzielenia się opłatkiem musiał przyjąć porażkę. To już było wyraźne działanie oparte na faktach. Piesiewicz został wybrany w kwietniu, ale później zajmowałem się jeszcze igrzyskami europejskimi. On nawet nie pojawiał się w loży, i nie mówię o wyróżnieniu czy samej loży, tylko o relacjach z Europejskim Komitetem Olimpijskim. Po igrzyskach wróciłem i próbowałem znaleźć przestrzeń dla racjonalnego funkcjonowania, bo przecież został wybrany demokratycznie. Nie musiałem go lubić. Umarł król, niech żyje król – i trudno. Nie widziałem jednak żadnych szans na znalezienie czegoś pozytywnego w jego działalności. Jeżeli prześledzi pani moje wypowiedzi i reakcje na Zondacrypto, zobaczy pani, że nigdy nie powiedziałem niczego, co byłoby niezgodne z moim systemem wartości, ani niczego, co byłoby jakąś laurką dla Piesiewicza. W żadnym wypadku.

Mówił Pan, że nie wszystko jest na sprzedaż. Co w ruchu olimpijskim powinno pozostać bezcenne, nawet jeżeli oznacza to mniej pieniędzy?

Przede wszystkim poszanowanie godności zawodników. Jeżeli mamy partnerów ruchu olimpijskiego, powinni oni zostać dokładnie sprawdzeni i wyznawać te same wartości, co ruch olimpijski. Oni de facto stają się olimpijczykami. Stają się nimi dlatego, że są partnerami, a nie sponsorami czy zamawiającymi usługę reklamową. To musi zostać jasno powiedziane. Nie sprzedajemy ludzi, nie sprzedajemy wartości Komitetu Olimpijskiego, nie przekształcamy go w agencję marketingową, nie sprowadzamy wszystkiego do pieniędzy. Pieniądze przychodzą i odchodzą, czasy są różne. Jak widać, kryptowaluty również tracą na wartości. Tak naprawdę zostają medale, rekordy i historia. W tę historię nie wolno w taki sposób ingerować. Mamy w Komitecie Olimpijskim znakomitych ludzi, którzy mają dużo do przekazania społeczeństwu i następnym pokoleniom. Tym ludziom nie można kneblować ust. Absolutnie. PKOl musi być domem olimpizmu, a nie domem prezesa PKOl.

Kogo chroni statut PKOl: instytucję czy przede wszystkim prezesa?

Ten statut jest wynikiem wielu zmian wprowadzanych na przestrzeni lat. Dziś chroni instytucję. Nadmiernie chronił prezesa, ale to wcale nie znaczy, że tworzy z niego papieża czy emira Kataru. Nie jest tak, że prezes jest chroniony do tego stopnia, iż nie obowiązuje go już absolutnie żadne prawo. Działamy w państwie prawa. Mamy nad sobą akty wyższego rzędu, mamy konstytucję i do tego trzeba się odwoływać.

Jak odzyskać dziś zaufanie sportowców i sponsorów?

Najważniejsze, żeby PKOl znowu zaczął się kojarzyć z organizacją godną zaufania, reprezentującą ruch olimpijski i olimpijczyków, a nie z platformą biznesową. To jest dla mnie absolutnie kluczowe. Będzie wymagało ciężkiej pracy. Użyję tutaj tego stwierdzenia, które jest często przytaczane: las rośnie wolno, a płonie szybko. W tej chwili spłonął i teraz wolno będziemy to odbudowywać. Ważne, żeby ta odbudowa była zaplanowana i miała perspektywę, a wszystko, co nas czeka, opierało się na silnych podstawach moralnych oraz na ludziach sportu, a nie na nominatach biznesowo-politycznych.

Prezes PKOl powinien otrzymywać wysokie wynagrodzenie czy traktować tę funkcję jako służbę i honor?

Jeżeli zarząd tak uzna, prezes PKOl powinien oczywiście otrzymywać wynagrodzenie za swoją pracę, jeżeli jest to jego podstawowa działalność i rzeczywiście pracuje zawodowo na rzecz PKOl. Są ustalone zasady takiej płacy, są ustalone widełki. Uważam, że transparentna płaca na racjonalnym poziomie bardzo dobrze wiązałaby z organizacją zarówno prezesa, jak i członków zarządu, którzy potencjalnie byliby jego zawodowymi członkami. Nie ma nic zdrożnego w tym, że ktoś otrzymuje pieniądze za swoją pracę, pod warunkiem że rzeczywiście pracuje i że pieniądze są wypłacane na przejrzystych zasadach, za zgodą ciała kolegialnego, jakim jest zarząd, czyli reprezentacja całego środowiska olimpijskiego, a nawet całego środowiska sportowego, bo przecież nie chodzi wyłącznie o sport olimpijski.

Krytykował Pan prezesa za brak przejrzystości. Jakie standardy należałoby przyjąć? Czy wynagrodzenia, umowy, wydatki reprezentacyjne i zasady pozyskiwania sponsorów powinny być jawne?

Nie wszystko może być ujawnione, ponieważ niekiedy mamy do czynienia z tajemnicą handlową. Natomiast w zakresie prawnie możliwym – absolutnie tak. Kwoty sponsorskie oraz główne założenia umów powinny być jawne. PKOl jest organizacją zaufania publicznego, w związku z czym musimy ufać tej organizacji bezwarunkowo. Jeżeli chodzi o wynagrodzenia ludzi wybieralnych, czyli członków zarządu, i nie mówię o płacach osób zatrudnionych na umowę o pracę, specjalistów czy pracowników biurowych: powinniśmy znać cały budżet PKOl. To powinno być oczywiste. Wynagrodzenie prezesa czy ewentualnie członka zarządu powinno być absolutnie jawne i jawnie przegłosowane przez zarząd. W sprawozdaniu finansowym PKOl nie powinniśmy otrzymywać jednej pozycji „usługi obce", jak miało to miejsce ostatnio. Powinna być ona wyraźnie podzielona na poszczególne zakresy. Jeżeli na „usługi obce" przeznaczamy od kilkunastu do kilkudziesięciu milionów złotych, a pod tym określeniem może się mieścić właściwie wszystko, to nie wiemy, na co wydawano pieniądze PKOl. Do dziś nie wiemy, na co zostały przeznaczone kwoty, które nie trafiły do polskich związków sportowych, choć były przedmiotem umów PKOl ze spółkami Skarbu Państwa. Przypominam, że według raportu komisji rewizyjnej najwyżej 50 procent środków trafiało do organizacji sportowych, z którymi PKOl podpisywał porozumienia. Cała reszta została w PKOl. Nie wiemy, gdzie są.

Kto powinien zostać następnym prezesem?

Powinna to być osoba, która zagwarantuje pełnienie przez PKOl misji publicznej i będzie potrafiła połączyć umiejętność zarządzania organizacją będącą stowarzyszeniem stowarzyszeń z jej misją publiczną – krajową i międzynarodową. A kto to będzie personalnie? Tego zapewne dowiemy się dopiero podczas wyborów. Kto okaże się najlepszym kandydatem? Tego dowiemy się w toku dyskusji, która będzie teraz prowadzona. Musi się ona skupiać na tym, co przed nami i co powinno nastąpić po, miejmy nadzieję, że już nigdy niepowtórzonej epoce Piesiewicza. Taki będzie kandydat albo taka będzie kandydatka, jakie będą potrzeby PKOl.

Czy prezes PKOl może pełnić równocześnie inne funkcje związane ze sportem, np. doradcy ministra?

Absolutnie nie. Takich funkcji się nie łączy. Mam w tej sprawie bardzo jasny pogląd. Te dwa światy muszą zostać radykalnie rozdzielone, ponieważ funkcja szefa komitetu olimpijskiego wymaga pełnej autonomii i nie wolno jej łączyć z doradzaniem administracji rządowej.

Mamy w Komitecie Olimpijskim znakomitych ludzi, którzy mają dużo do przekazania społeczeństwu i następnym pokoleniom. Tym ludziom nie można kneblować ust. Absolutnie. PKOl musi być domem olimpizmu, a nie domem prezesa PKOl

ROBERT KORZENIOWSKI
sportowiec, olimpijczyk, prezes stowarzyszenia Olimpijczycy.pl

Co trzeba teraz zrobić z PKOl w pierwszej kolejności?

Z całą pewnością należy oprzeć się na jego funkcjonujących organach, czyli zarządzie i walnym zgromadzeniu. Wybrać tymczasowego lidera, ogłosić termin nowego walnego zgromadzenia sprawozdawczo-wyborczego albo stwierdzić, że odbędzie się ono w kwietniu – zgodnie z obowiązującą kadencją. Rozpocząć pracę nad zdefiniowaniem PKOl w nowych warunkach. Być może rozpocząć prace nad statutem, ponieważ zdecydowanie powinien zostać zmieniony. Skupić się z jednej strony wokół wartości i długoterminowego planowania, a z drugiej na porządkowaniu tego, co zostało po Radosławie Piesiewiczu. Ci, którzy będą teraz zarządzać PKOl w trybie dokończenia kadencji, staną przed ogromnym wyzwaniem: będą musieli rozwikłać wszystkie zagadki tej gmatwaniny, którą zafundował im prezes.

Ma Pan 58 lat, cztery olimpijskie złota i nazwisko, którym nie musi już Pan niczego udowadniać. Co jeszcze potrafi obudzić w Panu głód zwycięstwa? Gdzie widzi Pan dziś metę?

Jestem wizjonerem długodystansowym. Bardzo chciałbym, żeby Polska została kiedyś gospodarzem igrzysk, a sport, o którym dziś mówimy może bardziej w kategoriach wyników, stał się ważnym tematem życia Polaków. Uważam, że mamy na to ogromną szansę. Uważam, że w sporcie polskim są znakomici ludzie, którzy potrafią dzisiaj tę wizję olimpijską zrealizować, a nawet jeżeli byśmy nie mieli do czynienia z igrzyskami olimpijskimi w 2040 roku, to generalnie wprowadzić standardy olimpijskie do społecznego myślenia, czyli: szybciej, wyżej, mocniej, razem. To powinna być dewiza wszystkich Polaków, nie tylko samych olimpijczyków.

eprasa.pl 69c0c322eb

WOJNA HYBRYDOWA

Dr Adam Eberhardt: Putin pójdzie tak daleko, jak daleko mu pozwolimy

– Wobec ukraińskich ataków na Rosję Putin będzie zmuszony eskalować wojnę. Nie wykluczam dodatkowej mobilizacji ani zwiększenia brutalności, również wobec ukraińskich celów cywilnych. Testem rosyjskiej skuteczności będzie zbliżająca się zima – mówi dr Adam Eberhardt ze Studium Europy Wschodniej Uniwersytetu Warszawskiego

Anita Czupryn

FOT. IMAGO/BEAUTIFUL SPORTS/GOLDBERG/IMAGO STOCK AND PEOPLE/EAST NEWS

Dr Adam Eberhardt: Pamiętajmy o nauczce z początku 2022 roku: amerykańskie służby dużo wcześniej wiedziały, co planuje Putin, niż politycy czy eksperci państw europejskich

Najpierw na Campusie Polska Przyszłości w Olsztynie premier Donald Tusk ostrzegał, że Rosja szykuje się do eskalacji i że najbliższe siedem, osiem miesięcy będzie krytyczne. Następnie, podczas obchodów rocznicy wybuchu II wojny światowej na Westerplatte, mówił o prowokacjach wymierzonych w kolejne państwa Europy. Jak Pan odebrał te słowa?

To, że rosyjskie władze uważają, że są na wojnie z Zachodem, wiemy od wielu lat. Tak naprawdę również ultimatum postawione przez Rosję przed wybuchem wojny rosyjsko-ukraińskiej dotyczyło rosyjskich żądań związanych z bezpieczeństwem Europy Środkowej i przemodelowaniem ładu międzynarodowego. Zatem to, że Rosja jest wrogiem i podejmuje różne działania o charakterze hybrydowym, które mają nas osłabiać, nie jest żadną nowością. Pewną nowością mogą być natomiast konkretne przypuszczenia dotyczące tego, co i kiedy Rosja zamierza zrobić. Kluczowe jest to, czy dobrze przygotowujemy się do podobnych scenariuszy, jeżeli uważamy je za prawdopodobne.

Jeżeli najbliższe siedem, osiem miesięcy rzeczywiście będzie krytyczne, ludzie mają prawo zapytać: krytyczne, czyli jakie? Co może się w tym czasie wydarzyć? Czy premier ostrzega na podstawie konkretnych danych wywiadowczych, przygotowuje opinię publiczną na trudny scenariusz, czy przede wszystkim próbuje zmobilizować państwo i naszych sojuszników?

Nie wiem, co premier ma na myśli. Generalnie uważam, że lepszym rozwiązaniem byłoby unikanie zbyt otwartych deklaracji, mniejsza koncentracja na tego rodzaju komunikacji, a większa na działaniach przygotowujących nas na zagrożenia. Mam wrażenie, że na obecnym etapie taka komunikacja skutkuje przede wszystkim podsycaniem strachu i niepewności w społeczeństwie, a w żaden sposób nie przekłada się na potencjał obronny. Myślę tu o budowaniu naszego potencjału nie tylko przez zakupy sprzętu wojskowego, ale także o obronie cywilnej, szkoleniach wojskowych czy wręcz przywróceniu poboru, na co zdecydowało się kilka państw naszego regionu. W Polsce właściwie nie toczy się nawet taka debata. Od czasu do czasu otrzymujemy jedynie bardziej lub mniej alarmistyczne wypowiedzi polityków na temat nadciągających zagrożeń.

NATO mówi już o rosyjskich atakach hybrydowych. Mamy próbę ataku dronem w Lipsku, kolejne incydenty i podejrzenia dotyczące aktów dywersji w różnych częściach Europy. Każde z tych zdarzeń można potraktować oddzielnie, ale ułożone obok siebie zaczynają wyglądać jak elementy większej całości. Widzi Pan serię niezależnych incydentów czy skoordynowaną rosyjską operację przeciwko Europie?

Takich rosyjskich działań o charakterze wrogim wobec Europy jest wiele. Ich intencją jest podzielenie nas, osłabienie oraz wywołanie strachu, który zmniejszy naszą zdolność i gotowość do konfrontowania się z Rosją. Rosyjscy stratedzy uważają, że kluczem do zwycięstwa w tej konfrontacji jest mentalne rozbrojenie Zachodu. Otwartą kwestią pozostaje natomiast to, czy rosyjskie działania rzeczywiście doprowadzą do naszego osłabienia, czy wręcz przeciwnie – skonsolidują nas oraz pokażą i ujawnią prawdziwe intencje Rosji. Nieraz zdarzało się, że rosyjska strategia wymierzona w nas przynosiła skutki odwrotne do zamierzonych.

Jak daleko Putin może się posunąć? Co Rosja chce osiągnąć: wyrządzić realne szkody, przestraszyć ludzi, osłabić nasze wsparcie dla Ukrainy czy przede wszystkim sprawdzić, gdzie przebiega granica odporności NATO?

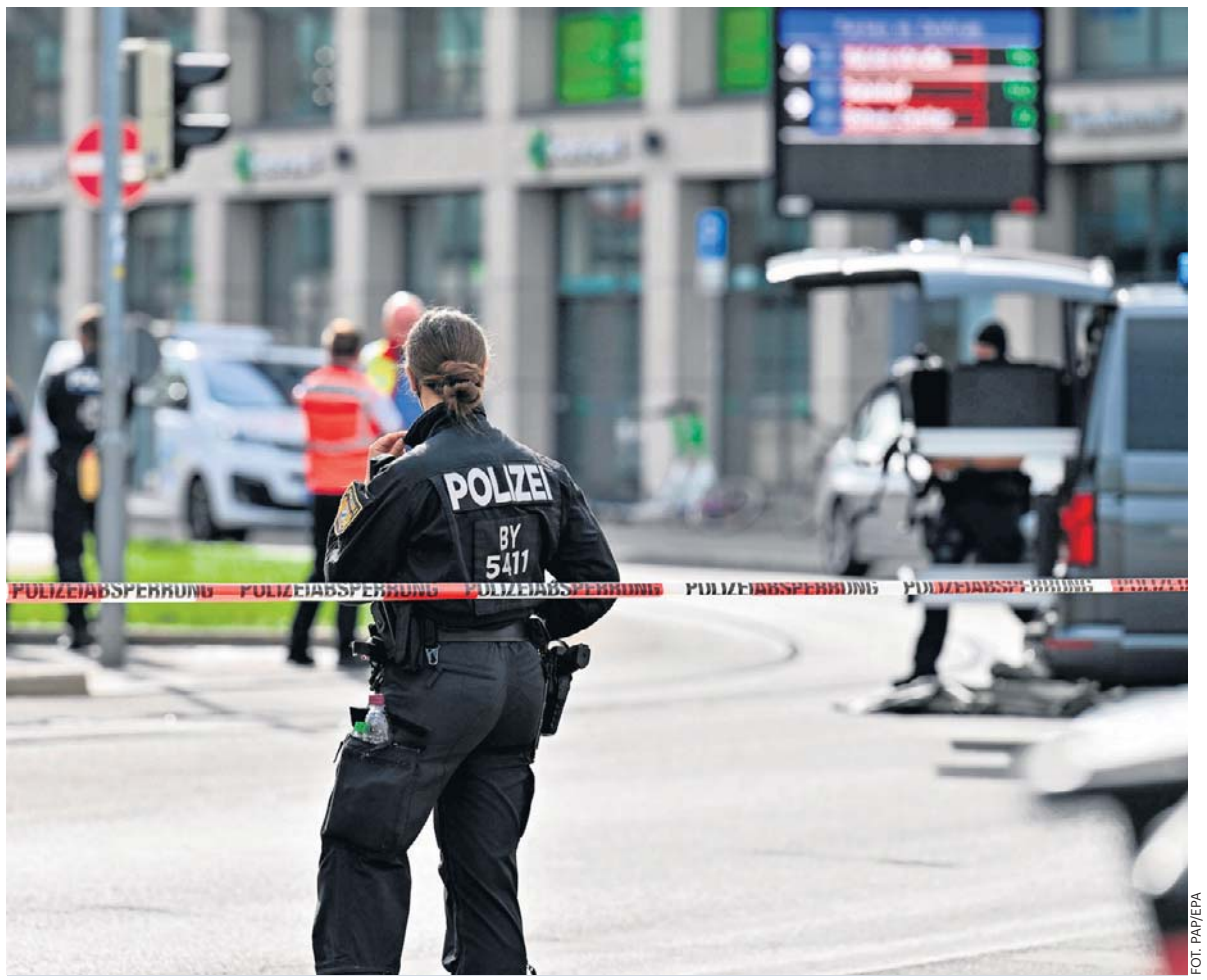
Generalnie Putin pójdzie tak daleko, jak daleko pozwolimy mu pójść, aż napotka nasz twardy opór. Pod tym względem rosyjska strategia jest elastyczna. Polega na testowaniu spójności i siły państw zachodnich oraz wkładaniu nogi tam, gdzie Rosjanie dostrzegają słabość. Ostatnio w mediach formułuje się wiele dość apokaliptycznych scenariuszy, łącznie z otwartym konfliktem zbrojnym Rosji z Zachodem. Na obecnym etapie taki scenariusz wydaje mi się bardzo mało prawdopodobny, co najmniej tak długo, jak trwa aktywna faza wojny rosyjsko-ukraińskiej. Ta wojna wiąże rosyjskie siły. Rosja ma problem z osiągnięciem swoich minimalnych celów terytorialnych związanych z wojną w Ukrainie, nie mówiąc już o celach politycznych, które również sobie stawia. Z rosyjskiej perspektywy byłoby wysoce nieroztropnr w tej sytuacji otwierać kinetyczny konflikt z państwami Zachodu, na przykład przez otwarty atak na kraje bałtyckie.

A może Rosja nie musi otwarcie atakować żadnego państwa? Czy przez prowokacje sprawdza, które z nich jest najsłabsze i czy pozostali rzeczywiście staną w jego obronie? Pytam także w kontekście słów Donalda Tuska, który 1 września na Westerplatte przypomniał o samotności Polski

eprasa.pl 69c0c322eb

w 1939 roku. Czy dziś którekolwiek państwo NATO może zostać samo?

W ramach każdego sojuszu poszczególne państwa są bardziej skłonne do tego, by być odbiorcami bezpieczeństwa niż jego dawcami, i nie jest to nic zadziwiającego. My w Polsce patrzymy na NATO przede wszystkim jako na organizację, na sojusz, który ma gwarantować nasze bezpieczeństwo. Ale również jesteśmy zobligowani do wspierania obrony na przykład państw bałtyckich, jeżeli Rosjanie posuną się do ataku na nie. Polityka zagraniczna państw demokratycznych w dużym stopniu jest zakładnikiem emocji społecznych. Rosja chce to wykorzystać, podejmując działania, które mają nas rozmiękczyć, unaoczniając nam grozę wojny. Chodzi o to, aby w poszczególnych państwach Europy, przede wszystkim Europy Zachodniej, wyczerpało się społeczne przyzwolenie na wypełnienie zobowiązań sojuszniczych. Zniszczenie NATO jest fundamentalnym, podstawowym celem, który Rosjanie mogą sobie stawiać. Może się okazać, że nie trzeba do tego wysyłać wojsk ani dokonywać otwartej agresji na Łotwę czy Estonię – wystarczą działania hybrydowe.



FOT. PAP/EPA

Dr Adam Eberhardt: Zniszczenie NATO jest fundamentalnym, podstawowym celem, który Rosjanie mogą sobie stawiać

Jak refren powraca pytanie o artykuł 5 NATO. Przywykliśmy myśleć o nim w kontekście klasycznej napaści zbrojnej, tymczasem Rosja działa poniżej progu otwartej wojny i utrudnia jednoznaczne wskazanie sprawcy. Czy artykuł 5 można uruchomić w odpowiedzi na akt sabotażu? Gdzie kończy się prowokacja, a zaczyna atak? Czy brak stanowczej odpowiedzi nie przekonuje Putina, że może posunąć się jeszcze dalej?

Rosja testuje nas i posuwa się tak daleko, jak może. Proszę jednak zauważyć, że ostatnie pięć lat to okres, w którym Rosja nie tylko nie osiągnęła swoich celów strategicznych, lecz także zdołała przekonać państwa europejskie, że stanowi realne zagrożenie, któremu trzeba się przeciwstawiać choćby przez odbudowę zdolności wojskowych. Myślę, że pod tym względem w ostatnich latach doszło do dość pozytywnego przełomu. Podstawowe pytanie brzmi: czy wystarczającego?

Wiele interpretacji pojawiło się przy okazji niespodziewanej wizyty dyrektora CIA Johna Ratcliffe'a w Moskwie. Jedni mówią, że zagrożenie musiało być wyjątkowo poważne, skoro poleciał tam osobiście. Inni, że miał powiedzieć Rosjanom: „Wiemy, co planujecie". Generał Roman Polko w rozmowie z „Rzeczpospolitą" wskazywał z kolei, że głównym tematem mógł być Iran. Która hipoteza wydaje się Panu najbardziej prawdopodobna?

Oczywiście nie wiemy, jaka była tematyka rozmów dyrektora CIA w Moskwie. Możemy co najwyżej próbować ją rekonstruować na podstawie priorytetów polityki amerykańskiej. Wydaje się, że na tym etapie tematy irańskie są dla prezydenta Trumpa najistotniejsze. Pamiętajmy jednak o nauczce z początku 2022 roku, sprzed pełnoskalowej agresji: amerykańskie służby dużo wcześniej wiedziały, co planuje Putin, niż politycy czy eksperci państw europejskich. Nie można wykluczyć, że i teraz strona amerykańska starała się odwieść Rosjan od działań, o których planowaniu wie. Inną kwestią jest to, na ile taka wizyta może być skuteczna. Ostrzeżenia amerykańskie sprzed pięciu lat nic nie zmieniły – Rosja rozpoczęła wojnę, której nie potrafi wygrać, a która niesie spustoszenie obu stronom.

Może być skuteczna? Czy samo ujawnienie Rosjanom, że ich zamiary zostały rozpoznane, wystarczy, aby się wycofali? Może Kreml potraktuje takie ostrzeżenie jako potwierdzenie, że za pomocą gróźb znów zmusi Zachód do negocjowania na swoich warunkach?

Myślę, że rosyjska kultura strategiczna jest generalnie oparta na czymś, co nazwałbym blefem imperialnym. To działanie mające zastraszyć oponenta w nadziei, że za pomocą radykalnych posunięć i niechęci do kompromisu uda się ostatecznie wynegocjować więcej niż przez spolegliwość i otwartość na szukanie porozumienia.

Niedawno nad Polską i Bałtykiem odbyły się ćwiczenia z udziałem kilkudziesięciu samolotów. Dla przeciętnego człowieka tak duża aktywność wojskowa może być równie uspokajająca, jak niepokojąca. Czy to była rutynowa demonstracja gotowości, czy odpowiedź na konkretne zagrożenie? NATO ćwiczy odstraszanie Rosji?

Musimy pamiętać, że odstraszanie jest połączeniem kategorii wojskowej i psychologicznej. Warunkiem skutecznego odstraszania jest posiadanie sprzętu i uzbrojenia, którym można powstrzymać przeciwnika. Nie mniej ważna jest jednak psychologiczna gotowość do użycia tych sił. Jedno bez drugiego jest bezużyteczne. Z punktu widzenia NATO istotne jest więc połączenie tych dwóch elementów: odbudowa potencjału wojskowego państw, ale również trwałe pokazywanie stronie rosyjskiej, że w sytuacji zagrożenia i konfliktu jesteśmy zdecydowani sięgnąć po te siły i udzielić twardej odpowiedzi. Musimy prężyć muskuły, żeby Rosjanie nie popełnili kosztownego dla obu stron błędu i nie założyli, że jesteśmy bezbronni.

W debacie powróciła również groźba użycia przez Rosję taktycznej broni jądrowej w Ukrainie. Taki komunikat szczególnie silnie działa na wyobraźnię ludzi, ponieważ większość z nas nie potrafi ocenić, gdzie kończy się propaganda, a zaczyna realne niebezpieczeństwo. Istnieją jakiekolwiek sygnały, że tym razem nie jest to wyłącznie rosyjski szantaż? Mógł się ten temat pojawić podczas wizyty szefa CIA w Moskwie? Po czym zachodnie służby rozpoznałyby, że Rosja przechodzi do konkretnych przygotowań?

Użycie taktycznej broni jądrowej to ulubiona rosyjska groźba natury retorycznej, mająca na celu zastraszenie społeczeństw zachodnich, które są bardzo wrażliwe na kwestie nuklearne. Nie wydaje mi się jednak, aby ten scenariusz był na tym etapie poważnie rozpatrywany na Kremlu.
Po pierwsze, użycie takiej broni eskalowałoby trwający konflikt do bardzo niebezpiecznego poziomu, grożąc odpowiedzią amerykańską, choćby tylko konwencjonalną. Po ewentualnym użyciu przez Rosję taktycznej broni jądrowej uruchomione zostałyby zapewne określone procedury wojskowe. Mogłyby okazać się one dla Rosji bardzo kosztowne. Po drugie, pamiętajmy o czynniku chińskim. W interesie Chin nie leży eskalowanie konfliktów regionalnych do poziomu, na którym chiński potencjał jest wyraźnie mniejszy od amerykańskiego. Chiny nie są zainteresowane tym, aby broń jądrowa stała się instrumentem bieżącej polityki i prowadzenia konfliktu. I wreszcie trzeci element: nie jest do końca jasne, co Rosja mogłaby osiągnąć wobec Ukrainy przez użycie taktycznej broni jądrowej, czego nie zdołała osiągnąć przez pięć lat brutalnej, bezwzględnej wojny konwencjonalnej.

Gdyby miał Pan postawić najbardziej prawdopodobną hipotezę: co Rosja może zrobić w ciągu najbliższego półrocza? Czy czeka nas przede wszystkim dalsza eskalacja wojny przeciwko Ukrainie, czy także coraz śmielsze działania wymierzone w państwa wspierające Kijów?

Myślę, że wobec ukraińskich ataków na Rosję Putin będzie zmuszony eskalować napięcie. Nie wykluczam ogłoszenia mobilizacji w Rosji i rzucenia na front dodatkowych 200-300 tysięcy żołnierzy. Na pewno będziemy mieli do czynienia ze zwiększeniem brutalności tej wojny, również jeśli chodzi o ataki na ukraińskie cele cywilne. Testem rosyjskiej skuteczności będzie zbliżająca się zima: na ile Putinowi uda się sparaliżować Ukrainę przez ataki na infrastrukturę energetyczną. Zarazem rosnąć będzie liczba incydentów w relacjach z państwami NATO w celu zniechęcenia nas do twardej polityki powstrzymywania Rosji.

Na pewno będziemy mieli do czynienia ze zwiększeniem brutalności tej wojny, również jeśli chodzi o ataki na ukraińskie cele cywilne. Testem rosyjskiej skuteczności będzie zbliżająca się zima: na ile Putinowi uda się sparaliżować Ukrainę przez ataki na infrastrukturę energetyczną

ADAM EBERHARDT
Studium Europy Wschodniej Uniwersytetu Warszawskiego

eprasa.pl 69c0c322eb

ŻAŁOBA

„Gdybym wyrzuciła jej rzeczy do śmieci, to tak, jakbym ją tam wyrzuciła”

W pracy zawsze jest z nią mały króliczek z czerwoną bandamką. Monika kładzie go obok siebie. Kiedy widzi gondolę z niemowlęciem albo poczuje, że emocje wracają ze zdwojoną siłą, ściska jego łapkę. – To powodowało, że się trzymałam – mówi Monika Szyszka-Mnich. To jedna z pamiątek po córce, która żyła zaledwie sześć miesięcy. Jej historię Monika opisała w książce „Jagodowa wojowniczka”.

Sylwia Rycharska

Trzy lata temu straciła córkę, Jagodę, kiedy dziewczynka miała niespełna sześć miesięcy. W domu wciąż są pamiątki po niej, zdjęcia, a nawet fotel, w którym Monika ją karmiła. Nadal jest pokój Jagodzianki. Jest też Julia, starsza córka, która pamięta siostrę i mówi mamie, że Jagoda „jest u aniołków”. Jest Paweł, mąż Moniki, który żałobę przeżywa zupełnie inaczej. Jest praca, w której można na chwilę odciąć się od tego, co dzieje się w domu.

To opowieść o życiu po śmierci dziecka. O żałobie, która nie znika, ale zmienia swój kształt. I o tym, że czasami wystarczy jedno pytanie: „Jak się masz?” – żeby człowiek poczuł, że jego dziecko nadal jest pamiętane.

FOT. ROBERT WALDEMAR WYLEGALSKI

Jagódka żyła tylko pół roku, jednak Monika ma z tego okresu wiele, także pięknych, wspomnień

Miało być rodzeństwo dla Julii

Monika Szyszka-Mnich na co dzień jeździ autobusami MPK w Poznaniu. Pracuje także przy rozliczaniu kart kierowców. Jej mąż Paweł również jest kierowcą autobusów. Poznali się właśnie w pracy.

Mają dziś sześcioletnią Julię. To dla niej Monika chciała kolejnego dziecka.

Druga ciąża zakończyła się jednak poronieniem w 10. tygodniu. Rodzina przeżyła stratę, ale po czasie Monika i Paweł zdecydowali się spróbować jeszcze raz. Tym razem ciąża się utrzymała. Na świat miała przyjść wyczekiwana Jagódka.

Ciąża, jak opowiada Monika, przebiegała właściwie książkowo. Nie było sygnałów, które pozwalałyby przewidzieć, jak ciężko chore będzie dziecko. Podczas badań prenatalnych pojawiły się jednak wątpliwości dotyczące kształtu i wielkości główki oraz podwyższone ryzyko aberracji chromosomalnej, w tym zespołu Downa. Później wykonano amniopunkcję i badania genetyczne.

Wyniki wykazały nieprawidłowości dotyczące chromosomów 9 i 13. Badania rodziców pokazały z kolei, że Paweł jest nosicielem tej zmiany. Nosicielką jest także starsza córka.

Rodzice wiedzieli więc, że Jagoda może urodzić się chora i niepełnosprawna. Nie usłyszeli jednak wtedy, że ta wada oznacza chorobę, z którą dziecko nie będzie miało szans na życie. Dlatego czekali na jej narodziny.

– Pytałam lekarzy o wszystko. Czy nóżki i rączki rozwijają się prawidłowo. Czy wszystko jest na swoim miejscu. Odpowiedzi były uspokajające. Tego po prostu nie było widać na zdjęciach USG, nawet na takich szczegółowych – mówi Monika.

Była w niej nadzieja. Było też przekonanie, że medycyna daje coraz większe możliwości i że nawet jeśli dziecko będzie wymagało opieki, oni sobie poradzą.

Jagoda urodziła się 17 stycznia.

„Najgorsze było patrzenie, jak cierpi”

Poród odbył się przez cesarskie cięcie. Jagódka od początku wymagała intensywnej opieki medycznej i trafiła na neonatologię.

Wkrótce okazało się, jak wiele problemów zdrowotnych miała dziewczynka.

Jednym z najpoważniejszych była wada dotycząca czaszki – przedwczesne zrośnięcie szwów czaszkowych, które powodowało wzrost ciśnienia wewnątrzczaszkowego. To z kolei wiązało się z problemami z oczami. Jagoda miała bardzo silny wytrzeszcz, a wysokie ciśnienie w oczach prowadziło do stanów zapalnych.

Do tego dochodziły problemy z układem oddechowym. Dziewczynka miała niedojrzałe płuca, torbiel w obrębie krtani i porażenie strun głosowych. Miała również trudności z odkrztuszaniem i połykanie własnej wydzieliny stanowiło dla niej problem.

Dla Moniki wszystko, co wcześniej było tylko medycznymi określeniami z wyników badań, nagle stało się rzeczywistością.

– Najgorsze to jednak było patrzenie na OIOM-ie na to, jak ona... jak to cierpienie, ból zżera ją. No tak naprawdę to nie ma innego słowa, tylko zżera ją od środka. To wszystko, te bakterie, te zakażenia, praktycznie wysysały z niej życie.

Miesiąc razem

Po 36 dniach pobytu na oddziale neonatologicznym przy Polnej została wypisana do domu.

Nie był to łatwy czas dla rodziców. Były konsultacje, wizyty u lekarzy i ciągłe czuwanie. Ale przez pewien czas rodzina mogła być razem. Choć wymagało to stałej uwagi i ostrożności, Monika wspomina ten miesiąc jako czas, który pod wieloma względami przypominał zwyczajne życie rodziny z małym dzieckiem. Jagodzianka była małą spokojną dziewczynką. Prawie nie płakała, a jeśli już, robiła to bardzo cichym głosikiem. Dopiero później okazało się, że było to związane z porażeniem strun głosowych. Lubiła ruszać nóżkami. Jej rączki były charakterystycznie przykurczone, czasem układały się w sposób, który Monika zapamiętała jako jej mały, wyjątkowy gest. Na jednym ze zdjęć Jagódka palcem wskazuje swój smoczek z napisem „Jagódka”. Monika patrzy na to zdjęcie i żartuje, że Jagoda wygląda na nim tak, jakby chciała powiedzieć: „Zobaczcie, to jestem ja, Jagodziana”.

Za wszystkimi diagnozami, pobytami w szpitalu i kolejnymi problemami medycznymi była więc przede wszystkim ich córką. Chcieli mieć ją w domu, tulić, karmić i obserwować, jak rośnie.

Gdy Jagoda była w domu, starsza Julia chodziła do żłobka. Monika stworzyła sobie codzienną rutynę.

Rano odprowadzała starszą córkę. Potem wracała z Jagódką do domu. Karmiła ją, przewijała, układała do snu. Gotowała, sprzątała. Jeśli pogoda pozwalała, szła na spacer.

– Można to określić jako normalny czas – mówi.

Normalność miała jednak zupełnie inne znaczenie niż wcześniej. Monika bała się, żeby Jagoda znowu się nie rozchorowała. Pogoda w marcu i kwietniu była zmienna. Dłuższe spacery można było policzyć na palcach jednej ręki. Jeden z nich Monika pamięta jednak szczególnie dobrze.

Między osiedlami jest park. Pewnego dnia usiadły na ławce. Obok rosło drzewo, które właśnie kwitło. Monika karmiła córkę, a Jagoda patrzyła w jego stronę.

Po latach nazywa ten obraz jednym z najważniejszych wspomnień. Tym bardziej że wcześniej jej koleżanka opowiedziała jej o swoim śnie. Śniła o Jagodzie patrzącej na drzewo.

– Długo nie mogłam zrozumieć, o co chodzi w tym śnie. Ale później, gdy tak siedziałyśmy w tym parku i widziałam Jagodziankę, zrozumiałam znaczenie tego obrazu.

Dziś Monika nadal chodzi w to miejsce. Patrzy na to samo drzewo. Zauważa, że każdego roku kwitnie trochę inaczej.

Monice Jagodzianka po raz pierwszy przyśniła się dopiero po swojej śmierci. Stało się to w szpitalu, w którym przebywała wtedy starsza córka Moniki. Julia miała ropne zapalenie ucha i wymagała hospitalizacji. Byli na tym samym piętrze, na którym znajdowały się oddziały laryngologii i OIOM. Tej nocy Monice przyśniła się Jagoda i powiedziała: „Mamusiu, będzie dobrze”.

Sen był wyjątkowo wyraźny. Jagodziana wyglądała w nim inaczej niż w rzeczywistości. Miała zdrowe oczy.

– Całą twarz widziałam, ale ze zdrowymi oczkami. Tu zadziała moja wyobraźnia. Może chciała mi podpowiedzieć, jak by wyglądała, gdyby miała zdrowe te oczy.

Niemal w tym momencie Monika usłyszała na korytarzu płacz dziecka. Wybiegła, ale nikogo tam nie było.

– Ten płacz był podobny do tego kwilenia, jakie ona wydawała. To było ciężkie przeżycie, bo już później tej nocy nie spałam.

Dziś traktuje ten sen jako coś, co miało dodać jej siły.

Podobnych drobnych znaków Monika dostrzega więcej. Jednego z nich doświadczyła podczas rodzinnego wyjścia. Przyleciał do nich motyl. Przysiadł na gałązce drzewa, a później przez jakiś czas jakby im towarzy-

eprasa.pl 69c0c322eb

FOT. ROBERT WALDEMAR WYLEGALSKI

Napisanie książki było dla pani Moniki formą terapii

szył – frunął za nimi aż do samochodu. Monika pomyślała wtedy o Jagodziance.

– Teraz role się odwróciły. Teraz ona się nami zajmuje i opiekuje – mówi i dodaje, że motyle od tamtej pory kojarzą jej się z córką.

„Psst... Iskierka zgasła"

Pod koniec kwietnia Jagoda znów trafiła do szpitala przy ul. Wrzoska. Tym razem już z niego nie wróciła.

Jej stan był bardzo ciężki. Kolejne infekcje, problemy z oczami, układem oddechowym i ogólnym stanem organizmu sprawiały, że lekarze zaczęli rozmawiać z rodzicami o tym, czy jest jeszcze szansa na poprawę. Rozmawiali także o decyzji DNR, czyli o niepodejmowaniu resuscytacji, gdyby doszło do zatrzymania krążenia lub oddechu.

Paweł się zgodził. Monika nie potrafiła. Niedługo później Jagodzianka trafiła na OIOM.

To była dla niej jedna z najtrudniejszych decyzji. Z jednej strony patrzyła na cierpienie córki i widziała, jak bardzo jest wyczerpana. Z drugiej – nie umiała zdecydować, że to już koniec.

– To jest chyba najgorsze, kiedy człowiek patrzy na własne dziecko i wie, że ono cierpi. I wtedy zaczęłam żałować, że nie zgodziłam się na sugestię lekarzy o DNR – mówi.

A jednak Jagoda zrobiła coś, czego nikt nie mógł jej obiecać. Jej stan zaczął się poprawiać. Dziewczynka wyszła z intensywnej terapii i została przeniesiona na poprzedni oddział. Nadal była bardzo chora, ale kolejny raz udało jej się pokonać kryzys.

Dla Moniki był to jeden z momentów, w których zobaczyła w córce tę siłę, którą później nazwie wojowniczością.

Jagodziana pozostała w szpitalu przy Wrzoska aż do śmierci.

6 sierpnia dziewczynka zmarła w ramionach mamy. Miała niespełna sześć miesięcy.

Tego dnia Monika została obudzona o 6 i od razu pojechała do szpitala. Około dziewiątej parametry dziewczynki zaczęły gwałtownie spadać. Na monitorze pojawiały się kolejne niepokojące wartości. Przez chwilę wydawało się, że to już koniec. Po chwili jednak wskaźniki zaczęły się poprawiać.

Monika odebrała to jak jeszcze jedną walkę wygraną przez córkę.

– Wtedy jeszcze nie było z nami taty Jagodzianki. Ja sobie tak pomyślałam, że może ona chciała jeszcze pobyć z tatą, zobaczyć go – wspomina.

Niedługo później Paweł przyjechał do szpitala.

Około godziny 14.10 Monika siedziała z cóką na rękach, na fotelu przy jej łóżeczku. Nie patrzyła na monitor. Chciała po prostu być blisko córki. To Paweł zauważył, że parametry znów zaczynają gwałtownie spadać.

– Monika, spada wszystko. Jest zero... – powiedział.

Monika trzymała Jagódkę. Poczuła jej ostatni oddech. A potem zaczęła czuć, że ciało córki robi się coraz chłodniejsze.

– A ze mnie uciekło życie razem z nią. Zamarłam. Za dużo dalej nie pamiętam. Trzymałam ją i nie potrafiłam puścić – mówi.

Został jej jeszcze jeden obraz. Twarz Jagody. Jej wielkie, hipnotyzujące oczy.

– Ja widzę jej te hipnotyzujące, dosłownie te wielkie oczęta, które patrzyły na mnie i mówiły, że już będzie lepiej. Już nie będzie cierpieć.

Dla Moniki to wspomnienie jest jednym z najtrudniejszych, jakie nosi w sobie. I właśnie dlatego długo nie potrafiła go zapisać.

Kiedy pisała książkę, kolejne rozdziały powstawały niemal jeden po drugim. Musiała wręcz pilnować się, żeby nie zatracić się w pisaniu i we wspomnieniach. Ten rozdział był inny. Odkładała go. Bała się do niego wrócić, bo wiedziała, że będzie musiała jeszcze raz przeżyć ostatnie chwile córki.

W książce zatytułowała go „Psst... Iskierka zgasła".

„Jagodowa wojowniczka"

Pisanie stało się dla Moniki sposobem na uporządkowanie tego, co wydarzyło się po narodzinach i śmierci córki. Wcześniej zapisywała wszystko w formie kronik – wydarzenia, wspomnienia, kolejne etapy walki o życie Jagody. Pomogła jej także rozmowa z psycholożką, która podsunęła jej myśl, że warto te doświadczenia właśnie zapisywać.

Z czasem zaczęła myśleć o tym, żeby prywatne zapiski połączyć w większą całość. Tak zaczęła powstawać historia Jagodzianki.

Tytuł „Jagodowa wojowniczka" nie jest przypadkowy. Od początku Monika postrzegała córkę jako dziewczynkę, która walczyła – najpierw o każdy oddech, później o kolejne dni i tygodnie życia. Wojowniczką była jednak nie tylko Jagoda. Walczyć musieli także jej rodzice, a przede wszystkim Monika, która każdego dnia mierzyła się z kolejnymi informacjami, zabiegami, infekcjami i strachem o dziecko.

Książka stała się więc nie tylko pamiątką po córce. Jest zapisem ich wspólnej walki i sposobem na to, żeby Jagodzianka nadal była obecna w życiu swojej rodziny.

„Chciałam, żeby pamięć o niej cały czas była"

Po śmierci Jagody Monika bardzo szybko wróciła do pracy. Minęło zaledwie kilkanaście dni. W pracy potrafiła funkcjonować zupełnie inaczej niż w domu.

– Prowadziłam dwa życia. To w domu, gdzie byłam osobą w żałobie, i to w pracy, gdzie całkowicie zmieniałam oblicze.

W pracy rozmawiała o zwyczajnych rzeczach, a nawet potrafiła się uśmiechnąć. W domu była jednak matką po stracie dziecka. Nie chciała, żeby o Jagodzie przestano mówić.

Tymczasem wiele osób nie wiedziało, jak się zachować. Niektórzy zmieniali temat. Inni zachowywali się tak, jakby śmierci dziecka w ogóle nie było.

– Tylko jedna koleżanka w pracy podeszła do mnie, przytuliła mnie i złożyła kondolencje.

Monika uważa, że ludzie często milczą nie dlatego, że nie współczują. Po prostu nie wiedzą, co powiedzieć. Problem w tym, że dla osoby w żałobie takie milczenie może być jeszcze bardziej bolesne.

– Ja akurat sobie życzyłam i czekałam na to, aż ktoś o niej powie, ktoś o nią zapyta, jak się czuję.

Zamiast tego słyszała czasem: – „Weź się w garść, ogarnij się, masz drugie dziecko".

Każdy przeżywa żałobę inaczej

Monika przez długi czas codziennie jeździła na cmentarz. Dziś robi to raz w tygodniu.

Jej mąż Paweł przeżywa śmierć córki zupełnie inaczej. Jest bardziej zamknięty w emocjach. Jeździ na cmentarz, ale woli robić to rzadziej. Monika długo nie potrafiła tego pojąć.

Z czasem zrozumiała, że żałoba nie ma jednego wzoru. Paweł nosi w sobie także poczucie winy – wie, że to po nim Jagoda odziedziczyła zmianę genetyczną, dlatego część odpowiedzialności za jej chorobę bierze na siebie, choć przecież nie miał wpływu na to, jaki będzie jej los.

– Każdy przeżywa na swój sposób tę żałobę.

Śmierć Jagody zmieniła również ich małżeńskie życie w jeszcze jednym bardzo ważnym aspekcie. Zrezygnowali z planów posiadania kolejnego dziecka.

Wiedzieli, że w ich przypadku ryzyko powtórzenia problemów genetycznych jest wysokie. Nie chcieli po raz kolejny podejmować decyzji, której konsekwencje mogłyby oznaczać kolejną walkę o życie dziecka.

– Nie chcemy znowu zadawać losowi pytania, czy urodzi się zdrowe. To loteria – mówi Monika.

Mają zdrową Julię, która jest nosicielką tej samej zmiany. Drugie dziecko stracili w okresie płodowym – prawdopodobnie również obciążone zmianami genetycznymi. Jagoda była ich trzecim dzieckiem. Monika nie chce już więcej ryzykować.

– Chcę, żeby Julia miała mamę normalną, można powiedzieć trzeźwą psychicznie, umysłowo i duchowo. Dla niej żyję. Nie wiem, jakie koszty przyniosłaby kolejna walka o życie dziecka.

Żałoba nie znika, tylko czasem zasypia

Julia miała zaledwie trzy lata, kiedy urodziła się Jagoda. Dziś ma sześć lat i pamięta siostrę. Nie widziała jej w szpitalu w najtrudniejszym okresie. Monika nie chciała, żeby zapamiętała ją podłączoną do aparatury. Była jednak na pogrzebie.

Pamięta moment, kiedy trumienkę opuszczano do grobu. Pamięta płaczącą mamę. I dziś potrafi pocieszyć Monikę: „Mamusiu, nie płacz, bo ona jest u aniołków. Jest jej dobrze" – zaznacza.

Dla Moniki te słowa sześciolatki są jednocześnie wzruszające i dające siłę.

Rodzina ma swoje małe rytuały. Kiedy przechodzą obok kościoła, zatrzymują się. Żegnają się. Machają i mówią: – „Dobranoc, Jagodzianko".

W domu jest jej muzyka – kołysanka, która powstała z myślą o Jagódce. Jej słuchanie również stało się rytuałem.

Jest też nadal pokój Jagody. Przez pierwszy rok po jej śmierci Monika nie potrafiła niczego z niego ruszyć. Łóżeczko, przewijak, rzeczy córki – wszystko zostało na swoim miejscu.

Z czasem łóżeczko zniknęło. Przewijak również. Część rzeczy Monika przekazała innym.

Ale wiele nadal zostało. Pokój jest zielony, tak jak był. Zostały meble, dywan, firanki, książeczki. Na ścianie nad wejściem widnieje imię „Jagoda" z motylkami.

Zamiast łóżeczka jest kanapa dla gości, biurko i fotel. Ten fotel jest szczególny. To na nim Monika karmiła Jagodziankę.

– Jak sobie czasem siadam, to te wspomnienia też wracają.

Co roku, w sierpniu, w okolicach rocznicy śmierci córki, Monika próbuje zrobić porządek w kolejnej szufladzie. To trudne.

Część rzeczy przekazuje innym rodzinom. Tych, których nie może już nikomu oddać, nie potrafi wyrzucać.

– Nie chcę wyrzucić tego po prostu na śmietnik, bo to tak, jakbym ją tam wyrzuciła.

Wciąż ma wiele pamiątek. Jej identyfikator, smoczek, przypinkę do wózka, zdjęcia. Test ciążowy.

Trzy lata po śmierci córki Monika mówi, że nie wie, czy kiedykolwiek pogodzi się z jej śmiercią. Nie oznacza to jednak, że każdego dnia płacze.

– Są okresy, kiedy potrafię rozmawiać o Jagodzie bez wzruszenia. Potrafię normalnie funkcjonować, wyjechać z rodziną na wakacje, planować kolejne dni – mówi.

A potem pojawia się coś, czego się nie spodziewa. Zdjęcie. Dziecko. Gondola. Miejsce w parku. Piosenka. Rocznica. Sen. I emocje wracają.

– Wydaje mi się, że ból nigdy nie minie. On jedynie tak jakby wygaśnie. Ale w pewnych momentach natrafia na takie zapalniki, które od razu, znienacka, go rozpalą – mówi.

– To jest tak, jakby żyć z tykającą bombą. Nie wiadomo, kiedy eksploduje – dodaje.

Monika nadal jeździ autobusami po Poznaniu. Towarzyszy jej wtedy mały króliczek z czerwoną bandamką. Kiedy widzi małe dziecko, szczególnie niemowlę w gondoli, czasami wracają obrazy z tamtych miesięcy.

– Na widok małych dzieci to serce mi się... Nie umiem tego nazwać.

Wtedy sięga po króliczka. Trzyma go za łapkę i jedzie dalej.

eprasa.pl 69c0c322eb

WALKA Z UZALEŻNIENIEM OD ALKOHOLU

„Butelka mną rządziła”. Dwie historie powrotu do trzeźwości

Ahmed ma 37 lat, Marek – 53. Obaj z Poznania. Obaj już raz zdołali przestać pić. Obaj po dłuższej abstynencji wrócili do picia. I obaj ponownie trafili na terapię. Ich historie pokazują, że uzależnienie nie zawsze zaczyna się od butelki. Czasem zaczyna się od stresu, pracy, samotności, poczucia porażki albo przekonania, że „tym razem dam sobie radę”. – Z trzeźwością jest tak, że trzeba cały czas o siebie dbać – mówi Adam Trawiński, terapeuta, kierownik oddziału leczenia uzależnień szpitala przy Lutyckiej w Poznaniu.

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Adam Trawiński jest terapeutą, kierownikiem oddziału leczenia uzależnień w szpitalu przy Lutyckiej

Sylwia Rycharska

37-letni Ahmed nie chce już udawać, że problemu nie ma. Na terapię trafił po raz drugi.

Siedem lat temu prowadził działalność gospodarczą w Danii. Pracował w branży budowlanej. Pojawiły się nieudane inwestycje, duże straty finansowe, problemy w związku. Stres narastał. Alkohol był wcześniej obecny w jego życiu, ale – jak mówi – początkowo był tylko dodatkiem do spotkań czy uroczystości.

– Potem pojawiał się coraz częściej – wspomina.

Nie pił w pracy. Po pracy nadrabiał jednak wszystko, co – jak sam mówi – „czekało” na niego przez cały dzień. Wracał do domu i upijał się do nieprzytomności. Rano wstawał, szedł do pracy i czekał na moment, kiedy znowu będzie mógł się napić.

Próbował detoksów. Nie wystarczyły.

Pierwszą terapię przeszedł rok przed ponownym przyjściem na oddział. Po jej zakończeniu przez sześć miesięcy nie pił. Wydawało się, że najgorsze ma już za sobą. Wrócił jednak do alkoholu. – Poprzez pracę niestety wróciłem do picia – mówi.

Tym razem postanowił wrócić na oddział i przepracować problem jeszcze raz.

Momentem, który wcześniej skłonił go do pierwszego leczenia, była sytuacja, której długo nie zapomni. Wypił tak dużo wódki, że alkohol przestał dawać oczekiwany efekt.

– Piłem tę wódkę i praktycznie ona na mnie nie działała. I pewnego dnia stwierdziłem: albo pójdę po kolejną butelkę, albo po prostu coś z tym zrobię – opisuje.

Wybrał leczenie.

Dziś mówi przede wszystkim o potrzebie odzyskania zwyczajnego życia – nie o wielkich sukcesach, pieniądzach czy kolejnej firmie, ale o świadomych dniach, odpowiedzialności za własne decyzje, zdrowiu i relacjach.

Szczególnie ważna jest dla niego relacja z synem, który w grudniu skończy 18 lat.

Syn nigdy nie widział ojca pijanego. Alkohol był poza domem, często w ukryciu. Ahmed pracował za granicą, a partnerka z synem mieszkała w Polsce. Dziś chce nadrobić stracony czas.

– Będę stawiał głównie na to, żeby te nasze relacje się o wiele bardziej poprawiły i by dochodziło do częstszych spotkań – mówi.

Chce też wrócić do pracy, ale tym razem nie zamierza od razu rzucać się w wir prowadzenia własnej działalności. Myśli o etacie, podnoszeniu kwalifikacji, być może studiach.

Najpierw chce jednak poukładać siebie. – Być odpowiedzialnym za swoje decyzje. W funkcjonowaniu, po prostu zdrowym funkcjonowaniu człowieka przede wszystkim – mówi. – Alkohol odbiera tę świadomość.

„Wszystko się układało, a ja przestałem pilnować tego, co ważne”

Marek ma 53 lata. To jego kolejne leczenie.

Kiedy trzy lata temu opuszczał oddział, nie pił przez dwa i pół roku. Długa abstynencja dała mu coś, czego wcześniej nie znał – poczucie, że można żyć inaczej.

Prowadzi niewielką firmę remontowo-wykończeniową. Pracował, odzyskiwał zaufanie klientów, poprawiły się relacje z rodziną. Jest ponownie zaręczony. Ma już dorosłe córki, syna i pięcioro wnuków.

Sam mówi, że w pewnym momencie jego życie zaczęło się układać idealnie. I wtedy zaczął odpuszczać. Przestał chodzić na spotkania AA i coraz mniej miał kontaktu z trzeźwymi alkoholikami, a jednocześnie coraz więcej czasu poświęcał pracy.

W marcu tego roku ktoś włamał się do jego mieszkania i ukradł mu dużo pieniędzy. To był szok. Pojechał na detoks. Potem wrócił do pracy. Przez kolejne miesiące chciał przede wszystkim odrobić straty.

– Wszystkie priorytety potraciłem. Kompletnie wszystkie. Wszystko, co było ważne, to zostawiałem. Tylko praca, żeby kasa była – opowiada.

Pieniądze rzeczywiście udało mu się odrobić, ale koszt okazał się ogromny. Marek był wyczerpany zarówno psychicznie, jak i fizycznie. W końcu wypił. Najpierw raz. Potem znów. Łącznie pił około dziesięciu dni. I wtedy zadzwonił do terapeuty.

– Powiedziałem: „Nie, koniec”. Zadzwoniłem tu do pana Adama, ustaliłem termin i już jestem.

Marek nie mówi dziś o porażce, ale o lekcji. Wie, że gdyby wcześniej nie zrezygnował ze spotkań i kontaktu z trzeźwymi alkoholikami, być może inaczej poradziłby sobie z kryzysem.

– Jakbym chodził, przypuszczam, że bym zapanował nad tym. Ale że przestałem, no tak się stało. To jest jedna z lekcji, którą bym do siebie wziął na pewno.

Jest w jego historii jeszcze jedna ważna scena. Kiedyś dzieci sprawdzały, czy ojciec jest trzeźwy. Dziś, gdy nie pije, rodzina zachowuje się inaczej.

– Jak Maks wchodził, to tak patrzył: tata pije czy nie pije? A teraz śmiało, inaczej całkowicie.

Marek wie już, co daje mu trzeźwość. Zwyczajne wakacje z rodziną. Restauracja. Lody. Obiad. Rozmowa. Praca, w której ludzie znów mu ufają.

– Butelka mną rządziła cały czas, tylko kłamałem, oszukiwałem. A tutaj teraz? Weź pan, to naprawdę jeszcze mi zostało – mówi.

I dodaje: – Wiem, co to jest za życie na trzeźwo.

To nie jest historia o tym, kto pije najwięcej

Historie obu mężczyzn dobrze pokazują, dlaczego uzależnienia od alkoholu nie można sprowadzać do pytania: „Ile ktoś pije?”.

– Uzależnienie od alkoholu to nie jest to, że ktoś kiedyś dużo pił – mówi Adam Trawiński, koordynator Centrum Opieki Długoterminowej i Psychiatrycznej, w którego skład wchodzi Oddział Leczenia Uzależnień Szpitala Wojewódzkiego w Po-

eprasa.pl 69c0c322eb

znaniu. – To utrata kontroli nad ilością wypijanego alkoholu.

Problem może rozwijać się pozornie niewinnie. Jedno piwo po pracy. Lampka wina wieczorem. Alkohol jako sposób na odreagowanie stresu.

Granica nie przebiega jednak przy konkretnej liczbie kieliszków.

– Nie ma tej granicy, że do pół litra czy do czterech piw jest okej – mówi Trawiński. – Trzeba się sobie przyglądać.

Szczególnie zdradliwe są rytuały.

– „To tylko lampka wina", „to tylko jedno piwo". Ale mówi się o tym, że choroba się rozwija po prostu. I można przewidzieć, co się podzieje dalej, jeśli ktoś tego nie zahamuje.

U części osób rozwija się także tolerancja na alkohol – z czasem potrzeba go więcej, by osiągnąć podobny efekt.

Dlatego pytanie nie powinno brzmieć wyłącznie: „Ile pijesz?". Warto zapytać: po co pijesz, co dzieje się, kiedy nie możesz się napić i czy potrafisz zrezygnować z alkoholu, kiedy sam sobie to obiecasz?

Polska nadal pije dużo

Dane Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom pokazują, że problem nie jest marginalny.

Według najnowszych danych, opartych na statystykach GUS, w 2024 roku spożycie alkoholu wyniosło w Polsce 8,8 litra stuprocentowego alkoholu na mieszkańca. Był to trzeci kolejny rok spadku. Jeszcze w 2021 roku było to 9,7 litra. Za spadek odpowiada przede wszystkim mniejsze spożycie piwa, podczas gdy ilość wypijanego alkoholu wysokoprocentowego pozostaje na podobnym poziomie.

Kilkanaście procent dorosłych Polaków spożywa alkohol w sposób problemowy. KCPU szacuje, że w tej grupie znajduje się około 900 tys. osób uzależnionych oraz ponad 2 mln osób pijących alkohol ryzykownie lub szkodliwie.

Po alkohol sięga także duża część nastolatków. W badaniu ESPAD 2024, dotyczącym młodzieży, alkohol pozostaje najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną. W grupie 15-16-latków 72,9 proc. badanych przyznało, że przynajmniej raz w życiu piło alkohol, a 39,1 proc. sięgało po niego w ciągu ostatnich 30 dni. 13,4 proc. badanych w tym wieku przyznało natomiast, że w ciągu ostatniego miesiąca przynajmniej raz się upiło.

Jednocześnie KCPU podkreśla, że picie nie prowadzi automatycznie do uzależnienia. Wzorzec spożywania może się w ciągu życia zmieniać – od abstynencji, przez picie o niskim poziomie ryzyka, po picie ryzykowne i szkodliwe.

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W POZNANIU

Na oddziale leczenia uzależnień terapia trwa osiem tygodni

„Najpierw mówi, że nie ma problemu, a potem cały sobą w tym tkwi"

Osoba uzależniona często długo nie widzi własnego problemu. Alkohol staje się odpowiedzią na wszystko: trudną żonę, wymagającą pracę, stres, pieniądze, samotność.

– „Jakby ta żona była inna, to bym nie musiał". „Jakby w pracy czegoś nie wymagali". I żyjesz w swoim świecie – tłumaczy terapeuta.

Dlatego pacjenci często zgłaszają się dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się naprawdę poważna. Kiedy pojawia się ultimatum ze strony rodziny, problemy w pracy, policja, sąd albo inne konsekwencje picia.

– Najpierw mówi, że nie, nie, nie ma problemu, a potem cały sobą w tym siedzi – mówi Adam Trawiński. Dlatego początkowo motywacja do zmiany jest najczęściej zewnętrzna. Zadaniem terapeutów jest doprowadzić do tego, by pojawiła się także ta wewnętrzna: „Chcę to zrobić dla siebie".

To właśnie widać w historiach Ahmeda i Marka. Obaj mają za sobą sytuacje, które mogłyby stać się wyłącznie opowieścią o stracie. Obaj próbują jednak potraktować je jako sygnał, że trzeba coś zmienić.

Nie wystarczy „przestać pić"

Na oddziale terapia trwa osiem tygodni, czyli 56 dni.

Dzień pacjenta jest wypełniony zajęciami. Są spotkania dotyczące emocji, indywidualna praca z terapeutą, osobisty plan terapii, zajęcia dotyczące wpływu uzależnienia na rodzinę, pracę i relacje, a także warsztaty dotyczące komunikacji czy odmawiania alkoholu.

Ważnym elementem terapii jest praca grupowa. Pacjent słyszy historie innych osób i może zobaczyć w nich własne zachowania.

– Pacjent zaczyna mówić o jednym piwie, a grupa go konfrontuje: „Co ty opowiadasz? U nas też tak było" – mówi Adam Trawiński. Ta konfrontacja ma przerwać przekonanie, że „ze mną jest inaczej".

Jednym z problemów, nad którymi terapeuci pracują, jest to, że pacjenci często nie potrafią nawet nazwać tego, co czują.

Po ośmiu tygodniach pobyt na oddziale się kończy. Leczenie nie.

– Sam oddział nie wystarczy – podkreśla kierownik OLU. – Po opuszczeniu oddziału zaleca się zgłoszenie się do poradni uzależnień i tam kontynuowanie pracy.

To właśnie ten etap często okazuje się kluczowy.

Marek przekonał się o tym na własnej skórze. Kiedy przestał chodzić na mityngi i stracił kontakt ze środowiskiem trzeźwych alkoholików, jego system bezpieczeństwa zaczął się rozpadać.

Kierownik OLU Adam Trawiński nie traktuje jednak nawrotu jako automatycznego dowodu na to, że wcześniejsza terapia nie zadziałała.

– Każdemu się noga może powinąć – mówi.

Problemem nie jest więc samo potknięcie, ale to, co pacjent zrobi po nim. Czy mówi: „Trudno, znowu piję", czy – tak jak Marek – sięga po telefon i mówi terapeucie: „Nie udało się. Napiłem się".

„Cały system rodzinny jest chory"

Uzależnienie nie dotyczy wyłącznie osoby, która pije. Z czasem zaczyna organizować życie całej rodziny.

– Chory jest cały system – mówi Adam Trawiński. – To nie jest tak, że problem jest jednostkowy. Cały system jest chory, bo rodzina zaczyna funkcjonować wokół tej osoby uzależnionej.

Dlatego terapeuta zwraca uwagę także na osoby współuzależnione. Jego zdaniem bardzo dobre efekty daje sytuacja, w której na terapię trafia nie tylko osoba pijąca, ale także ktoś z jej najbliższego otoczenia (żona, mąż, partner, partnerka córka, syn itd.).

W przypadku Ahmeda problem przez lata pozostawał w dużej mierze niewidoczny dla syna. Ojciec pił poza domem, syn nie widział go pijanego. Nie oznacza to jednak, że alkohol nie wpłynął na ich relację. Dziś Ahmed chce ją odbudować.

Marek z kolei widział konsekwencje swojego picia w oczach dzieci. Dziś opowiada o tym, jak ogromną zmianę zauważyła rodzina, kiedy przestał pić.

To właśnie takie zwyczajne rzeczy stają się dla niego symbolem nowego życia.

„Trzeźwym być nie jest trudno. Wystarczy zmienić całe swoje życie"

Na oddział trafiają bardzo różni ludzie: od osób bezdomnych i samotnych po pracujące, prowadzące firmy i zajmujące wysokie stanowiska. Wśród pacjentów jest także coraz więcej kobiet. Zdaniem kierownika oddziału uzależnienie u kobiet przez długi czas bywa bardziej ukrywane niż u mężczyzn.

– Kobietom trudniej się zdecydować, nawet przyznać się – mówi. Stereotyp matki, żony czy partnerki sprawia, że często zgłaszają się po pomoc dopiero wtedy, gdy uzależnienie jest już mocno rozwinięte.

Terapeuta zwraca uwagę, że szczególnie długo problem potrafi być niewidoczny u osób tzw. wysoko funkcjonujących – mających firmę, stanowisko, pieniądze, rodzinę. One przez lata mogą słyszeć od otoczenia: „Przy takiej pracy ma prawo być zmęczony", „ma dużo na głowie", „przecież wszyscy piją".

– Otoczenie bardzo ich usprawiedliwia – mówi Adam Trawiński. – Dlatego uzależnienie nie ma jednego profilu – dodaje.

Na leczenie na oddział trafiają także osoby młodsze, u których uzależnienie często nie dotyczy wyłącznie alkoholu – pojawiają się narkotyki, nowe substancje psychoaktywne czy inne zachowania nałogowe.

Coraz więcej kobiet trafia na oddział. – Kobietom trudniej się zdecydować, nawet przyznać się. Stereotyp matki, żony czy partnerki sprawia, że często zgłaszają się po pomoc dopiero wtedy, gdy uzależnienie jest już mocno rozwinięte.

ADAM TRAWIŃSKI
terapeuta, kierownik oddziału leczenia uzależnień szpitala przy Lutyckiej w Poznaniu

Dlatego terapeuta podkreśla znaczenie specjalistycznej pomocy i odpowiednio dobranego programu. A przede wszystkim – świadomości, że samo odstawienie alkoholu czy innych środków psychoaktywnych nie rozwiązuje problemu.

– Dla mnie uzależnienie to: zmiana myślenia, zachowania i postępowania – mówi kierownik.

To dlatego na terapii pacjenci uczą się nie tylko, jak utrzymać trzeźwość. Uczą się nazywać, rozpoznawać emocje, rozmawiać, odmawiać, radzić sobie ze stresem i brać odpowiedzialność za własne decyzje.

Bo kiedy alkohol przestaje być sposobem na trudne życie, trzeba znaleźć inny sposób.

Ahmed chce nauczyć się żyć świadomie. Marek chce ponownie poukładać swoje priorytety. Obaj wiedzą już, że samo wyjście z oddziału nie będzie końcem ich historii. Raczej początkiem kolejnego etapu.

– Tak naprawdę z tej choroby nie da się wyleczyć, bo jest to choroba chroniczna. Ale można pięknie żyć, zachowując oczywiście abstynencję – mówi Adam Trawiński, kierownik oddziału.

eprasa.pl 69c0c322eb

ROMANS

Bo miłość nie zna granic

Walka z władzą, komplikacje i miłość. Historia Bogusia z Białorusi oraz Nairiki z Iranu to gotowy scenariusz na film. Od ślubu przez kamerkę po wyprowadzkę do Poznania. Dziś tu budują swoje życie

Chrystian Ufa

Był rok 2016. Bogdan Ustsinau (po prostu Boguś), młody Białorusin, trafia do Polski. Powoli układa sobie życie. Przełom nadchodzi jednak dwa lata później. Rozstanie z dziewczyną i utrata kontaktu z ojcem sprawiają, że chłopak zdaje sobie sprawę, że został sam jak palec.

Od samotności, przez ciekawość do Iranu

– Pewnego dnia znalazłem w internecie urywki informacji o terrorystach. Zacząłem interesować się wydarzeniami ze Stanów Zjednoczonych – World Trade Center. Pomyślałem: Co motywowało te osoby, żeby poświęcić swoje życie i odebrać je innym? – wspomina Boguś.

Dogłębny research zajął mu trzy miesiące. Książki, filmiki, artykuły. Zdarzył się mu nawet wyjazd do mniejszości żydowskiej w Krakowie. Stwierdził bowiem, że „zawsze blisko wszystkich aktów terrorystycznych był Izrael". Podróż pod Wawel mu jednak nie wystarczyła. Chwilę później znalazł się w samolocie do Izraela. Tam znalazł odpowiedzi na nurtujące go pytania. Przynajmniej tak mu się wydawało.

– We wrześniu 2019 roku napisał do mnie kolega z Białorusi i powiedział: „Słuchaj może pojedziemy do Portugalii". A ja mówię: „Misza, czy nie chcesz pojechać do Iranu?" Po prostu znikąd mi to przyszło do głowy. Poczułem, że muszę się tam znaleźć – opowiada Boguś.

Białorusin pożyczył koledze pieniądze, a Misza nie miał nic do stracenia. Właśnie takiego kompana do przygody potrzebował Boguś. Po zdobyciu wizy – co proste nie było w związku z protestami w Iranie i zestrzeleniem samolotu ukraińskiego nad Teheranem – i po locie do Gruzji czekała ich przeprawa autostopem przez Azerbejdżan aż po sam Iran. Podróż trwała dobę.

– Na miejscu prawie nikt nie mówił po angielsku. Słyszałem: „No Teheran". Mówię: „jak no Teheran?". Była już noc. Z kolegą wyglądaliśmy co najmniej nietypowo. On blondyn, a ja włosy pofarbowane na biało. Wyróżnialiśmy się. Jedna para zatrzymała się na drodze. Łamanym angielskim powiedzieli, że droga jest zablokowana przez śnieg. Iran i śnieg? My myśleliśmy przed wylotem, że będziemy chodzić w krótkich spodenkach. Para odjechała. Co teraz zrobimy? Całe szczęście ci sami ludzie wrócili po około pół godziny. Zapytali nas, czy nie chcemy u nich przenocować. Musieliśmy czmychnąć niepostrzeżenie do domu Shirin i Ali. W końcu tradycja i zwyczaje nie pozwalają na przyjmowanie totalnych nieznajomych.

Para oprócz wykarmienia kupiła podróżnikom karty SIM i bilet na autobus do stolicy Iranu – Teheranu. Na aplikacji do couchsurfingu (oferowania i poszukiwania miejsc na nocleg) Boguś i Misza otrzymali setki propozycji . Wybór padł na Milada.

Gdy ten pracował pewnego dnia przybyszami zajęła się Nairika.

To artystka. Wówczas studiowała w Iranie. Oprócz fotografii zajmuje się malowaniem. W wieku zaledwie 12 lat straciła ojca. Zostały we dwie z mamą. Nie powstrzymało jej to jednak od przeciwstawianiu się władzy i zaangażowania w strajki kobiet w Iranie. Bojowy charakter to kolejna rzecz, która połączyła ją z Bogusiem. On uczestniczył w strajkach przeciwko reżimowi Łukaszenki.

– Byłem wówczas w pracy, a że pracuję w teatrze i był to czas karnawałowy, więc byłem przebrany za świerszcza. W tym przebraniu obserwowałem transmisję online z własnego ślubu – wyznaje Boguś

– Wylądowałem w więzieniu wraz z przyjaciółmi. Zrobiliśmy akcję, gdzie po prostu usiedliśmy na placu i karmiliśmy gołębie. By zatrzymać naszą piątkę, przyjechało dwunastu policjantów. Powód? Reżim zdecydował, że nie można się zbierać w grupach więcej niż dwuosobowych. Miało to związek z wyborami w kraju – opowiada Boguś.

Jego przyjaciele zostali w więzieniu na dwie doby, po czym dostali ogromne kary. Chłopak miał więcej szczęścia. Szybko go wypuszczono, gdy policjanci zobaczyli dokumenty, kartę pobytu i dowiedzieli się, że Boguś studiuje w Polsce. Następnym razem na ulicę Białorusin wyszedł wraz ze swoimi krajanami po wyborach.

– Latały granaty, strzelały kule. Byłem dwa dni w Mińsku na tak zwanej wojnie. To były protesty pokojowe. Wiadomo, że nikt nie policzył naszych głosów. Wszyscy widzieli, że Cichanouska wygrała, a Łukaszenko przegrał. Mam w pamięci jak naprzeciwko pokojowego protestu stanęli policjanci uzbrojeni we wszystko, co się da. Ludzie nie wytrzymali zaczęli wyrywać deski z ławek, by się bić. Chcieliśmy zatrzymać tę agresję, jednak było za późno. Niedaleko mnie zabito człowieka. Później dowiedziałem się, że z moim ojcem nie ma kontaktu. On poszedł pomóc protestującym, rozwożąc leki. Agresja się we mnie paliła, przez co byłem bardzo nieuważny. Poszliśmy ze znajomymi do centrum miasta, przyjechały auta, wyskoczyli policjanci. Zacząłem uciekać w złą stronę i napotkałem mur. Najgorsze nie było to, że trafiłem do więzienia, ale to, że biła mnie grupa dwudziestu policjantów. Później byłem bity i czołgany po podłodze w ich busie. Po wszystkim wypuszczono mnie na wolność. Mojego ojca również – wspomina Boguś.

Muzułmanin w stroju świerszcza

Wspólne zwiedzanie miasta nie od razu przerodziło się w zauroczenie. Najpierw była przyjaźń.

– Było mi smutno, gdy z powodu pandemii Covid-19 musieli wyjechać po dwóch tygodniach Myślałam, że już nigdy nie zobaczę Miszy i Bogusia – mówi Nairika Zarandaz.

Narika i Boguś spotkali się dopiero po upływie dwóch lat. W trakcie rozłąki przyszła para pisała nocami na Instagramie.

Tym razem Białorusin nie przyjechał z pustymi rękoma. Przywiózł Nairice jej portret, który namalowała mama Bogusia.

– Był piękny, a ja przeszczęśliwa. Wówczas zaczęliśmy spędzać wspólnie więcej czasu i pojawiły się uczucia. Te zmieniły się w relację, jednak dosłownie chwilę później wybuchła wojna na Ukrainie. Bogdan był zmartwiony, ponieważ ma tam wielu przyjaciół. Postanowił wyjechać z Iranu – tłumaczy Nairika.

Białorusin wrócił do Polski, z której często wylatywał na spotkanie z ukochaną Nairiką. Zafascynowany Iranem napisał pracę magisterską o Santurze (tradycyjny perski instrument) i studiował arabistykę. Największy krok uczynił, jednak gdy zdecydował, że chce sprowadzić Nairikę do Polski. Wymagało to ślubu i zmiany wiary.

– Wzięcie ślubu to był ryzykowny krok. Skok na głęboką wodę. Nikt nie wiedział, czy ślub jakkolwiek nam posłuży, a do tego było to bardzo skomplikowane. W Poznaniu

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jednym z ulubionych miejsc pary są zielone ogródki im. Zbigniewa Zakrzewskiego. Właśnie w tym miejscu zrobiliśmy im zdjęcie

eprasa.pl 69c0c322eb

musiałem zrobić testy na obecność narkotyków we krwi i inne różne dziwne rzeczy. W międzyczasie pojechałem do Warszawy, spotkałem się z imamem i przeszedłem na islam. Następnie zebrałem dokumenty i przetłumaczone zawiozłem do Iranu – wspomina Boguś.

Tam na miejscu czekała go rządowa kontrola. Niecodziennie bowiem mężczyzna z zagranicy chce poślubić Irankę. Białorusin po powrocie do Polski dowiedział się, że jest zielone światło na ślub. Para zdecydowała się, by zrobić to online, gdyż dzieliło ich 4 tysiące kilometrów.

– Ciężko to opisać. Byłem wówczas w pracy, a że pracuję w teatrze i był to czas karnawałowy, to byłem przebrany za świerszcza. W tym przebraniu obserwowałem transmisję online z własnego ślubu – wyznaje Boguś.

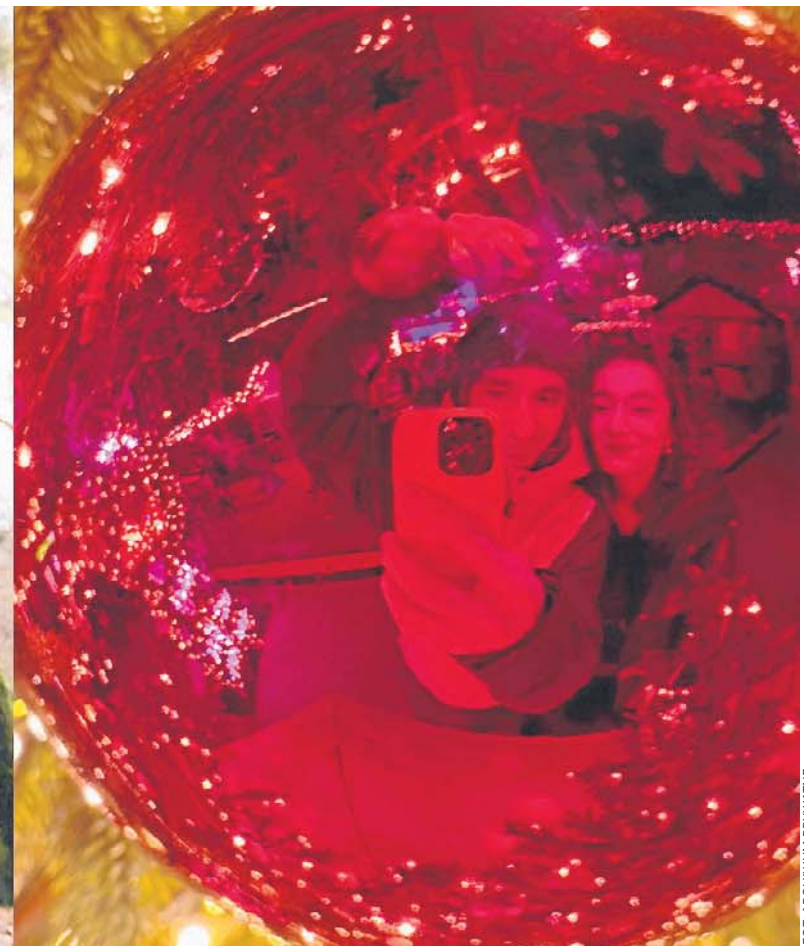
– Chciałabym być razem w tym momencie. Niestety, było to niemożliwe. Czułam, że czegoś brakuje. Przestrzeń była pusta. Tą pustką była nieobecność Bogdana. Myślałam wówczas, że teraz w tej sukni bardzo chciałabym go zobaczyć. Połączyliśmy się na telefon. Bogdan był bardzo emocjonalny – opowiada Nairika. – Wszystkie formalności zajęły rok. To była bardzo wyboista droga.

– Nie mieliśmy innego wyboru. Z Nairiką wiedzieliśmy, do czego dążymy. Ślub był krokiem do sprowadzenia jej do Polski – dodaje Białorusin.

Zaślubiny nie dały jednak pewności, a dokumenty przez błąd w systemie nie dotarły do ambasady. Boguś musiał osobiście napisać do pani konsul. Wówczas doszło do ataku Izraela na Iran i cała ambasada została ewakuowana. Para przez moment została z niczym, jednak szybki zwrot akcji i przyklepanie dokumentów sprawiły, że wciąż intensywnie tliła się nadzieja.

– Pojechałem z dokumentami do urzędu ds. cudzoziemców w Pile. Pani z urzędu stwierdziła, że na moim miejscu nie liczyłaby na to, że dostanę zaproszenie do Polski dla Nairiki. Nie poddałem się. Zacząłem pisać do wszystkich urzędów, gdzie tylko mogłem dotrzeć. Po miesiącu od tej rozmowy dostałem wiadomość, że zaproszenie jest do odbioru – relacjonuje Boguś. – Od razu kupiłem bilet do Iranu i powiedziałem Nairice: szykuj się, bo jesteśmy tak blisko jak nigdy wcześniej. Nadal było jednak napięcie, niepewność i stres.

– Pamiętam pierwszy dzień, gdy obudziłam się w Poznaniu. Nagle zaczęłam płakać. Nie wiem dlaczego. Myślałam sobie: „gdzie ja jestem?”. To była wielka zmiana – wspomina Nairika.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Irańsko-białoruska para ma już za sobą wspólne święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanoc w Polsce

Ostatnim elementem układanki była wiza. Pierwsza próba: odmowa. Powód? Odległość głowy Nairiki od krawędzi zdjęcia wynosiła pięć milimetrów, a nie trzy. Druga próba: odmowa. Powód? Pani konsul nie uwierzyła w intencje pary. Nairika zbladła. Bogdan się wściekł. W trakcie wielogodzinnej podróży wysmarował dwudziestosiedmiostronicowy list, którego celem było przekonanie pani konsul. W załącznikach były: zdjęcia i wspólne podróże pary. Udało się. W końcu przyszedł ten upragniony moment. Nairika wylądowała w Polsce.

Nowe życie, nowy świat, nowe marzenia

– Pamiętam pierwszy dzień, gdy obudziłam się w Poznaniu. Nagle zaczęłam płakać. Nie wiem, dlaczego. Myślałam sobie: „gdzie ja jestem?”. To była wielka zmiana. Po drodze wydarzyło się wiele wspaniałych rzeczy i poznałam świetnych ludzi. Wiem, że nie jestem sama. Jednak naprawdę tęsknie za domem i rodziną – wyznaje Nairika.

Po czterech latach relacji Boguś i Nairika w końcu byli w tym samym miejscu i w tym samym czasie. Nowe życie, świat i marzenia.

– Zaaplikowałam o rezydencję w Polsce. Wiem, że może to trochę zająć, jednak dopóki nie otrzymam dokumentów – nie mogę pracować. Ostateczny termin wydania decyzji to luty 2027. Do tego czasu nie mogę opuszczać kraju, choć w związku z całą sytuacją wojenną w rodzinnym Iranie chciałabym móc tam pojechać. Gdybym miała pozwolenie, to od razu wsiadłabym w samolot – mówi dziewczyna. – Przez ponad miesiąc nie miałam kompletnie kontaktu ze swoją mamą. W Iranie odcięto internet. Trwały bombardowania Teheranu i wiedziałam, że musi być przerażona. Domyślałam się, że jest bezpieczna, ale nie miałam stuprocentowej pewności. Gdy w końcu rozmawiałyśmy, czułam, że jest wystraszona i bezsilna. Oprócz sytuacji wojennej po prostu za mną tęskni. Moim obecnie największym marzeniem i celem jest to, by sprowadzić ją do Polski. Zasługuje na to. To bardzo ciężko pracująca i kochana kobieta. Ma prawo, by czuć się bezpiecznie.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Boguś i Nairika przez 4 lata byli w relacji na odległość. Regularnie spotykali się ze sobą. Na zdjęciu pobyt w stolicy Gruzji – Tbilisi

Historia Nairiki i Bogusia pokazuje jednak, że wszystko w życiu jak i w miłości dzieje się krok po kroku. W oczekiwaniu na dokumenty pobytu rezydenta para układa swoje życie w Poznaniu. Jednym z ich ulubionych miejsc są zielone ogródki im. Zbigniewa Zakrzewskiego. To właśnie tu Nairika siada, by w spokoju tworzyć i rozmyślać nad swoimi przyszłymi pracami artystycznymi. Kompletnie inne otoczenie niż w głośnym Teheranie, gdzie Iranka zbytnio nie wychylała nosa poza mieszkanie. Właśnie w tych zielonych ogródkach zrobiliśmy im zdjęcia. Fotografie, które nie do końca są w stanie oddać walki, łez i wysiłku, które para podjęła, by znaleźć się wspólnie na poznańskim Starym Mieście.

eprasa.pl 69c0c322eb

GWIAZDA TYGODNIA

Sebastian Karpiel-Bułecka: Nasza kariera jest osadzona na mocnej skale, a nie na piasku

W tym roku Zakopower świętuje dwudziestolecie działalności. Z tej okazji jego wokalista i lider, Sebastian Karpiel-Bułecka, spróbował zdefiniować nam, na czym polega wyjątkowy sukces tego zespołu i jak dalej ten projekt będzie się rozwijał

Paweł Gzyl

Ma pan za sobą dwa sezony jurorowania w „Must Be The Music". Jak się pan odnalazł w roli oceniającego występy muzycznych amatorów?

Z mojej perspektywy radzę sobie całkiem nieźle. Na pewno początkowo nie było to proste. Musiałem się oswoić z tą rolą, zrozumieć ją i nauczyć się jej. Teraz dobrze się tam czuję, lubię zasiadać przy tym stole jurorskim i cieszę się, że przed nami trzeci sezon, który zaczniemy nagrywać w listopadzie. Udało nam się podczas tych dwóch edycji wypromować fajne zespoły i ludzi, którzy zostali na scenie muzycznej i świetnie sobie na niej radzą. Cieszę się, że publiczność oglądająca ten program podzielała nasze wybory i stawiała na tych, którzy byli też naszymi faworytami. To było dla nas ważne, abyśmy mogli podpisać się pod czymś, co nie jest wbrew naszym gustom.

To przy stole jurorskim „Must Be The Music" poznał pan rapera Miuosha. Przypadliście sobie obaj do gustu?

Polubiliśmy się i dobrze się rozumiemy. Podobnie patrzymy na muzykę, podobne rzeczy nas fascynują. Miuosh tak jak ja przywiązuje dużą wagę do tradycji. To się w bardzo fajny sposób zazębiło.

To stąd powstał pomysł na jubileuszową trasę Zakopowera, podczas której zaprezentujecie swe piosenki w nowych wersjach opracowanych przez Miuosha?

Tak. W pewnym momencie pomyśleliśmy, że fajnie by było zrobić coś wspólnie i wyruszyć z koncertami po Polsce. Zaprosiłem Miuosha do wyprodukowania serii naszych występów jubileuszowych tej jesieni. Bardzo się na tę przygodę cieszę i wiem, że będzie to stało na naprawdę wysokim poziomie. Wszyscy, którzy zdecydują się przyjść na taki koncert, wyjdą z niego wzbogaceni ciekawym muzycznym przeżyciem.

Zakopower i Miuosh to dwa zupełnie inne światy muzyczne. Wy wyrastacie z folku, a on z rapu. Jaki znaleźliście wspólny mianownik?

Jesteśmy z innych światów, co nie znaczy, że te światy nie mogą się przenikać. Nie zapominajmy, że największym sukcesem Miuosha były „Pieśni współczesne", które opierały się na śląskim folklorze. To o czymś świadczy. Zakopower z kolei sięgał zawsze do tradycji skalnego Podhala. To jest zatem ten wspólny mianownik, który pozwolił nam spotkać się i stworzyć coś razem. Wiem, że Miuosh czuje to, co my gramy, bo już daliśmy kilka wspólnych koncertów – w tym roku dwa duże występy na Męskim Graniu, a w zeszłym koncert jubileuszowy, który był emitowany przez telewizję Polsat. Wiem więc, że to działa. Oczywiście na te jesienne koncerty rozszerzymy i wzbogacimy ten repertuar. Sięgniemy nawet po piosenki, których Zakopower nigdy nie grał na żywo, ściągniemy je z różnych naszych płyt. Dlatego wierzę, że będzie to ciekawe i godne polecenia.

Na czym polegają te nowe wersje?

To dalej jest Zakopower. Proszę nie myśleć, że gramy całkiem inaczej. Pomysły Miuosha bardzo ładnie przenikają się z naszymi. Czasem wybieramy dosłownie cytat z jakiegoś utworu i łączymy go z innym lub traktujemy jako wstęp do zupełnie przearanżowanej piosenki. Trudno to opowiedzieć słowami. W niektórych utworach Miuosh pojawia się ze swoim rapem, ze swoimi elektronicznymi pomysłami lub gra na mało znanych instrumentach. Na pewno ma to inny wyraz, ale dalej jest to Zakopower i brzmi to po naszemu.

Jak się wam gra taką muzykę?

To jest dobre, a ja lubię takie rzeczy, bo to nas w pewien sposób odświeża i daje nową energię. Jesteśmy przyzwyczajeni do grania tych utworów w określony sposób przez wiele lat wykonywania ich na scenie. Nowe aranże Miuosha są więc dla nas wyzwaniem. Wyjście z tej dobrze znanej formy i zmiana w myśleniu dobrze nam robi. Zaczynamy się tymi piosenkami na nowo nakręcać. To jest super w tym projekcie.

Zanim pojawił się Zakopower, już jako nastolatek grał pan w góralskiej kapeli ludowej. To była dobra szkoła muzycznego rzemiosła?

Myślę, że tak. To był solidny fundament pod to, co się wydarzyło potem. Nasza droga była długa i czasem kręta, kosztowała mnie dużo czasu, energii i zdrowia. Wspominam ją jednak z sentymentem, bo była to prawdziwa szkoła muzykowania. Dzięki temu, co przeszedłem, doceniam to, co mam w tej chwili. Cieszę się, że budowałem swą karierę muzyczną w ten sposób – że jest osadzona na mocnej skale, a nie na piasku. Dzięki temu Zakopower działa już 20 lat. Nasz sukces nie był dziełem przypadku, tylko efektem solidnej pracy, która doprowadziła nas do tego punktu, w którym teraz jesteśmy.

Zakopower narodził się ze spotkania pana góralskiej kapeli z Mateuszem Pospieszalskim z Voo Voo. Jak do tego doszło?

Poznałem Mateusza, kiedy miałem 18 lat. Graliśmy wtedy w góralskiej knajpie w Karpaczu. Był tam z nami Joszko Broda. Zadzwonił do niego Wojtek Ossowski z radiowej Trójki z informacją, że zespół Voo Voo szuka góralskich muzykantów, z którymi mógłby zagrać koncert. Joszko nas polecił i pojechaliśmy do Warszawy. Tam w studiu poznaliśmy grupę Voo Voo – Wojtka Waglewskiego, Janka Pospieszalskiego, Mateusza Pospieszalskiego i nieżyjącego już Piotra „Stopę" Żyżelewicza. Zagraliśmy ten koncert i było to super przeżycie: po raz pierwszy improwizowaliśmy i poruszaliśmy się w zupełnie innej przestrzeni muzycznej niż dotychczas. To był impuls, który potem zaowocował powstaniem zespołu Zakopower. Tych rozmaitych spotkań było jednak mnóstwo: Wojtek zaprosił nas na wspólną trasę z Voo Voo, nagrywaliśmy z Kayah i Bregoviciem, pracowaliśmy z Justyną Steczkowską. Wszystko to sprawiło, że pojawił się pomysł na granie czegoś więcej niż tylko muzyka ludowa. Mieliśmy wielkie szczęście, że spotykaliśmy na swej drodze takich artystów, którzy byli dla nas wielką inspiracją i pomogli w stworzeniu tego projektu. Przede wszystkim mam tu na myśli Mateusza.

Jak wymyśliliście oryginalną nazwę nowego zespołu?

Ta nazwa miała odzwierciedlać charakter zespołu i to, w jaki sposób gramy. Pomysłów było początkowo bardzo dużo. Pamiętam, że jeden z pierwszych koncertów zagraliśmy jako Zakopane Sound System. (śmiech) Bo dużo było wtedy w naszej muzyce elektronicznego brzmienia i klubowych rytmów. Potem miał być Gazdozbiór i jeszcze parę innych. W końcu przeszła mi przez głowę myśl, że w tym, co robimy jest duża moc i energia. Mnie zawsze roznosiło na scenie. Do tego wszyscy pochodzimy z Podhala, gdzie najbardziej znaną miejscowością jest Zakopane. Połączyliśmy to w jedno – i stąd ta nazwa.

W jakimś sensie promujecie na całym świecie miasto Zakopane. Jego władze jakoś się wam za to odwdzięczają?

Z tym to różnie bywa. Nie chcę się zagłębiać w ten temat, bo podejście władz Zakopanego jest dla mnie trudne i niezrozumiałe. Radzimy sobie jednak świetnie sami, więc nie narzekam.

Od razu w pierwszym teledysku „Kiebyś ty" zaprezentował pan oryginalny image w stylu góralskiego macho. Czyj to był pomysł?

Chcieliśmy zadbać o każdy aspekt tego projektu. Żeby to dobrze brzmiało, żebyśmy dobrze wyglądali i żeby było to spójne. Staraliśmy się też odzwierciedlać w naszym ubiorze to, co znalazło się na naszej pierwszej płycie – „Music Hal". Zatrudniliśmy wtedy znanego stylistę Sławka Blaszewskiego, z którym od razu się polubiliśmy, dzięki czemu poczuł to, co chcemy przekazać. Stąd to, jak wyglądamy w tym pierwszym teledysku, jest głównie jego zasługą. Uważam, że to był strzał w dziesiątkę. Wiele zespołów folkowych zaczęło się potem tym inspirować i próbować to naśladować. Byłem wtedy bardzo zadowolony z tego, w którą stronę to poszło i jak wizerunkowo to wygląda.

Z miejsca rozkochał pan w sobie wszystkie Polki. Musieliście po koncertach barykadować się w garderobie przed fankami?

(śmiech) Nie było takich sytuacji.

Ale przyzna pan, że pana charyzma pomogła Zakopowerowi w zdobyciu popularności.

Trudno mi to oceniać. Każdy czynnik miał tutaj znaczenie. Jeżeli tak ludzie mnie odbierali – to pozostaje mi się tylko cieszyć.

Jak góral z Zakopanego odnalazł się w pełnym celebrytów świecie polskiego showbiznesu?

Czy ja się odnalazłem w tym świecie do końca? Chyba nie. Dlatego raczej nie uczestniczę w showbiznesowych imprezach, no, chyba że na nich gram, to wtedy jestem obecny siłą rzeczy. Nie czuję się tam jednak do dziś komfortowo. Może dlatego, że nie odnajduję tam prawdy. Wiele tam sztuczności, ci ludzie często zakładają różne maski, w których występują, a niekoniecznie zgadza się to z rzeczywistością. Mnie to zawsze męczyło, dlatego starałem się tego unikać. Oczywiście nie mówię, że w tym świecie wszyscy są tacy, bo jest w nim wiele wartościowych i prawdziwych artystów. Ale i tak wolę się trzymać na uboczu i żyć swoim życiem. Myślę, że dobrze na tym wyszedłem.

To chyba ta autentyczność była i jest kluczem do sukcesu Zakopowera.

Na pewno najważniejszy był skład zespołu. Stworzyliśmy go w cztery osoby: oprócz mnie byli to Bartek Kudasik, Wojtek Topa i Józef Chyc-Scepon, najstarszy z nas, który przeszedł już na emeryturę i z nami nie gra. Na tym naszym koleżeństwie i przyjaźni to wszystko wyrosło. Dobraliśmy resztę składu – i okazało się, że to działa. Oczywiście na sukces zespołu ma wpływ wiele czynników. Ale najważniejszym są ludzie, których spotykasz na swej drodze – ci, którzy cię zainspirują, którzy ci pomogą, którzy pójdą z tobą w tym samym kierunku. Ja miałem szczęście, że właśnie w ten sposób się to u nas od-

eprasa.pl 69c0c322eb

było. Liczy się też to, że wszyscy w jakiś sposób jesteśmy utalentowani, że ciężko pracujemy, że jesteśmy konsekwentni w tym, co robimy i nigdy nie chodziliśmy na skróty. Tak naprawdę nigdy nie zrobiliśmy nic wbrew sobie. Dzięki temu dziś możemy śmiało spojrzeć w lustro. Nie mamy sobie nic do zarzucenia.

Największy sukces przyniósł wam trzeci album „Boso" z tytułowym singlem, który stał się ponadczasowym przebojem. Na czym polegała jego wyjątkowość?

Trudno powiedzieć. Może ten refren okazał się po prostu uniwersalny? Może sprawdziła się melodia? Myślę, że to czasem wyglądało tak, iż ludzie nie wsłuchiwali się w ten tekst, tylko przypisywali go do różnych wydarzeń w swoim życiu. Kiedy ta piosenka się pojawiła, dostawałem wiele wiadomości od słuchaczy i one były przeróżne. Niektórzy dobrze odczytywali tekst i wiedzieli, że opowiada on o odchodzeniu z tego świata. Ale ktoś inny śpiewał tę piosenkę wracając z imprezy boso plażą. Ktoś inny mówił, że to świetny utwór dla tych, którzy wzięli kredyt we frankach szwajcarskich i zostali puszczeni boso przez banki. (śmiech) Ten utwór stał się więc w jakiś sposób uniwersalny i można go było przypisać do różnych sytuacji. Do dziś jest to najbardziej rozpoznawalna piosenka zespołu, która przyniosła nam wraz z albumem, na którym się znalazła, aż trzy Fryderyki.

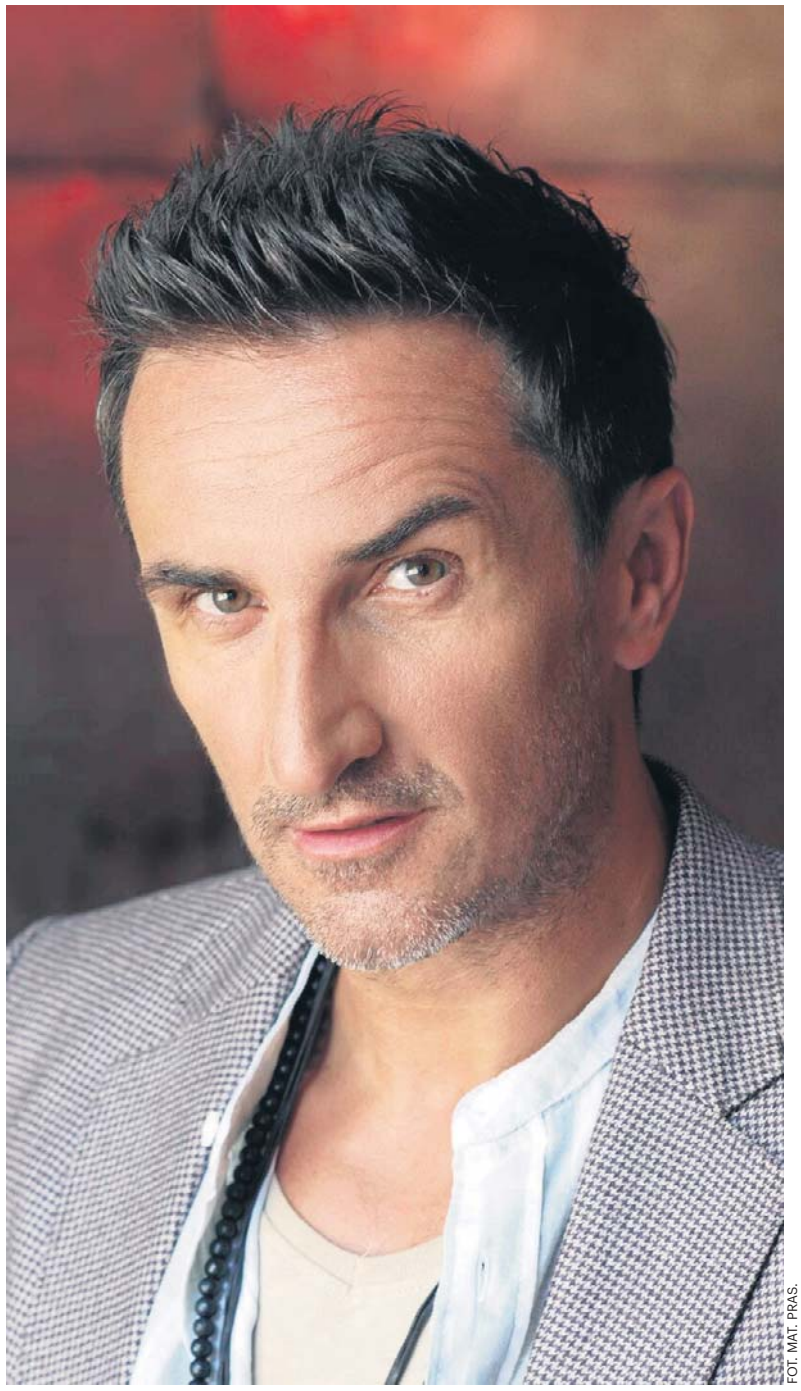
Dzięki „Boso" weszliście do muzycznej ekstraklasy i zaczęliście grać aż 100 koncertów rocznie. Trudno było wytrzymać takie tempo?

Graliśmy nawet więcej niż 100 koncertów rocznie. Pamiętam, że nas w ogóle w domu nie było. Nie było to łatwe, ale ekscytujące. Dziś wspominamy te czasy z sentymentem. Zresztą cały czas dużo gramy. Teraz jest poniedziałek i wracam z trzydniowej trasy, a w piątek wyruszam już w następną. Zakopower dużo gra i to świadczy, że chyba robimy to dobrze, skoro jest na nas zapotrzebowanie.

Występujecie nie tylko w Polsce, ale i na innych kontynentach. Jak tam przyjmowana jest na wskroś polska muzyka Zakopowera?

Zagraliśmy dużo takich zagranicznych tras. Najbardziej egzotyczna była ta po Chinach. Stanęliśmy tam przed publicznością, która reprezentuje zupełnie inną kulturę i nie rozumie, o czym śpiewamy. A mimo to te koncerty były naprawdę wyjątkowe i ci ludzie świetnie się na nich bawili. Co więcej, emocjonalnie reagowali w tych momentach, w których ja bym chciał, żeby tak było. To było niezwykłe doświadczenie. Do tego po występach zbierali od nas autografy. Chińczycy to po prostu wymarzona publiczność. Byliśmy też na trasie w Indiach, co też było fajnym przeżyciem. Wszędzie byliśmy przyjmowani z zaciekawieniem i życzliwością.

Od początku jest pan niepodzielnym liderem Zakopowera. Jak się pan czuje w tej roli?



FOT. MAT. PRAS.

Sebastian Karpiel-Bułecka: Cokolwiek byśmy nie zagrali, to i tak będzie słychać, skąd pochodzimy. Na tym chyba polega siła tego projektu

To wyszło w naturalny sposób. W góralskich kapelach liderem zawsze jest prymista, czyli ten, który podaje podstawową melodię – gra i śpiewa – a reszta mu akompaniuje. Tak też stało się w naszym przypadku. Może mam jakąś charyzmę, która mnie tym liderem uczyniła. Czasem mi z tym fajnie, czasem mnie to męczy, bo wolałbym trochę się schować i odpocząć. Ale nie będę mówił, że nie lubię tego i jest to coś, co mi przeszkadza. Tak się ułożyło i dobrze nam z tym.

Przez te 20 lat działalności zespołu gracie w niemal niezmienionym składzie. Jak to możliwe?

To jest naprawdę niezwykłe, że udało nam się w tym składzie tyle przetrwać. Myślę, że to dlatego, iż spotkała się grupa osób, które sobie przypadły do gustu, świetnie się ze sobą rozumieją i lubią ze sobą spędzać czas. A przebywamy ze sobą naprawdę wiele godzin. To jest jak w małżeństwie: czasem jest wzajemne zmęczenie, czasem zdarzają się kłótnie, ale pomimo to potrafimy ze sobą grać przez 20 lat w niemal niezmienionym składzie. Myślę, że to wielka łaska, bo nie każdemu jest to dane. Ma to bardzo dobry wpływ na jakość naszej muzyki, bo jesteśmy świetnie zgrani, nauczyliśmy się przez te dwie dekady siebie i doskonale się rozumiemy. To wszystko procentuje na scenie.

Nigdy nie było między wami poważniejszych konfliktów, które groziłyby rozpadem zespołu?

Nic takiego nigdy się nie zdarzyło.

Prywatnie też się spotykacie?

Raczej odpoczywamy od siebie. Każdy z nas ma swoje rodziny i swoje sprawy. Do tego nie mieszkamy w jednym miejscu. Ja przeprowadziłem się do Warszawy, trochę jestem w Zakopanem. Bartek z Wojtkiem są na Podhalu, Mateusz mieszka w Częstochowie.

20 lat to szmat czasu. Czuł się pan kiedyś zmęczony i myślał o zakończeniu działalności zespołu?

Niewiele było takich momentów. Muzykowanie to tak naprawdę ciężki kawałek chleba i bywa bardzo frustrujące. Wydając każdą nową płytę, czuję się jakbym debiutował. Za każdym razem trzeba się zmagać z jakimiś przeciwnościami. Choćby zawsze chcemy, żeby naszą nową piosenkę zagrało radio, a dziś wcale nie ma pewności, że tak się stanie. Kiedyś myślałem, że jak się odniesie duży sukces, to potem powinno być już tylko łatwiej. Tak jak w innych branżach. Tymczasem w show-biznesie wcale to tak nie działa do końca, więc bywa to frustrujące. Miłość do muzyki wszystko jednak przezwycięża i trwamy dalej, robiąc to, co kochamy.

W ciągu tych minionych dwóch dekad nieco zmieniła się wasza muzyka – od bardziej elektronicznego brzmienia do żywego grania o rockowym tonie. Z czego to wynika?

Z chęci rozwoju i zmian. To całkiem normalne. Chcemy zaskakiwać naszych słuchaczy i robić nowe rzeczy, żeby się tym nie znudzić. Szukamy ciągle nowych rozwiązań muzycznych, aby nie stać w miejscu. A że mamy takich, a nie innych muzyków w składzie, wykorzystujemy takie, a nie inne instrumenty, to możemy sobie na to pozwolić i to jest w tym wszystkim piękne.

Na ostatnim albumie „Widzialne/Niewidzialne" sięgnęliście nie tylko po góralszczyznę, ale też po folklor z innych części świata. To efekt waszych wojaży po innych kontynentach?

Raczej naszej fascynacji różną muzyką. Rzeczywiście ta płyta jest eklektyczna i pojawiają się na niej różne brzmienia, ale to czyni ją tylko ciekawą. Bo my tacy jesteśmy. Zawsze fascynowaliśmy się różnymi płytami – od jazzu, przez etno, po rocka. Muzyka ludowa na całym świecie jest bardzo podobna do siebie i ma wiele wspólnych cech. Dobrze się ją więc przemyca. Można połączyć góralszczyznę z folklorem z Senegalu i to będzie świetne. Trebunie-Tutki nagrali płytę z zespołem reggae Twinkle Brothers z Jamajki – i jakież to było fascynujące! Jest tu więc duże pole do popisu.

Trzeba też podkreślić, że piosenki Zakopowera niosą zawsze pozytywne przesłanie.

Staramy się, aby w naszych piosenkach zawsze była zawarta jakaś refleksja nad życiem i światem. To dobrze – bo trzeba śpiewać o czymś. Nie lubię błahych tekstów, które opowiadają o rzeczach nieistotnych. Fajnie jest, kiedy piosenka ma głębszy sens. Wtedy może słuchaczy wzbogacić wewnętrznie, podnieść na duchu, rozweselić, skłonić do przemyśleń.

Po 20 latach współpracy z Mateuszem Pospieszalskim wydaliście właśnie pierwsze nagranie z innym producentem – „Otentutoja" z Leonem Krześniakiem. Potrzebowaliście świeżego spojrzenia na waszą muzykę?

To zupełnie naturalna droga. Chcemy zmienić i odświeżyć nasze piosenki. Tak trzeba robić, żeby to wszystko miało sens i żeby był progres. Świetnym przykładem takiego myślenia był Miles Davis, który cały czas zmieniał swych współpracowników i wykorzystywał najbardziej utalentowanych muzyków z kolejnych pokoleń do tworzenia własnej muzyki. Dzięki temu jest ona ponadczasowa. My też szukamy dla siebie nowej przestrzeni.

I jak się wam pracowało z producentem z młodego pokolenia?

Super. Mimo że Leon jest dużo młodszy od nas, to rozumiemy się świetnie. Przygotowaliśmy z nim materiał na całą nową płytę, ale na razie co jakiś czas będziemy prezentować kolejne single. Może we wrześniu pojawi się następny. Praca nad tym materiałem była wielką przyjemnością i świetną zabawą. Poznaliśmy się z Leonem na tydzień przed wejściem do studia, ale kiedy zaczęliśmy nagrywać, poczuliśmy, jakbyśmy się znali całe życie.

Jaka będzie ta nowa płyta Zakopowera?

Na pewno będzie nowocześnie brzmiała, ale nie straci ducha Zakopowera. Będzie nadal wiadomo, kto to śpiewa i kto to gra, bo przecież nie możemy udawać kogoś innego, kim nie jesteśmy. Cokolwiek byśmy nie zagrali, to i tak będzie słychać, skąd pochodzimy. Na tym chyba polega siła tego projektu.

eprasa.pl 69c0c322eb

SPORT NIEOCZYWISTY

„Babka z Pijarskiej” i Madamki. Ubrania z krakowskiej pracowni jak dzieła sztuki

Nazywa się „Babką z Pijarskiej” – po przeprowadzce, bo wcześniej była „Babką ze Stolarskiej”. Dominika Łabędzka o swojej marce Nikado Manufaktura mówi: Tu moda i sztuka, przenikając się, zdobią codzienność, bo codzienność jest nam najbliższa i może być piękna. Salon Nikado Art Couture jest bez wątpienia jednym z najbarwniejszych miejsc w Krakowie

Anna Piątkowska

– Tak sobie wymyśliłam mój świat, że chcę być szczęśliwa. Inna wersja za bardzo mnie nie interesuje – mówi Dominika Łabędzka. – To jest to miejsce. Kiedyś wymyśliłam sobie też, żeby mieszkać w Krakowie lub Sopocie i tak jest – w Krakowie żyję, ale bardzo dużo czasu spędzam też w Sopocie. Jestem szczęśliwa, że tu jestem. Otoczyłam się ludź-mi, których kocham i cenię.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Dominika Łabędzka w Nikado Art Couture

Kolorowy ptak Krakowa i jej Madamki

– To miejsce, które stworzyłam według własnych zasad, wynikających z moich potrzeb – ponieważ nigdy nie badam rynku, nie zastanawiam się, co jest modne. Każdy, nawet najdrobniejszy projekt, wynika z tego, co mi w danej chwili w duszy gra – mówi Dominika Łabędzka.

Barwy, które królują w salonie przy Pijarskiej, absolutnie nie pozwolą wtopić się w tłum. Stroje, które wyszły z pracowni Nikado i sam salon bardziej przypominają paletę malarską i galerię sztuki niż sklep z ubraniami. Bo i te, które wiszą tu na wieszakach, banalne nie są. Bardziej niż nienagannej figury modelki wymagają odwagi, nawet jeśli – jak najnowszy projekt z pracowni Dominiki Łabędzkiej – to aksamitna mała czarna tłoczona w fantazyjny wzór gorsetu.

– Do kolorów trzeba dojrzeć, ponieważ to, co na siebie wkładamy, ma budzić nasz zachwyt. Tylko nasz zachwyt. To, co powie o nas reszta świata, jest kompletnie bez znaczenia. Oczywiście, miłe są wyrazy uznania, ale to my, patrząc w lustro, mamy widzieć tam milion dolarów.

Jak przyznaje najbardziej kolorowa mieszkanka Krakowa, był czas, gdy sama nosiła wyłącznie czernie i szarości. Dojrzewanie do kolorów było w przypadku Dominiki Łabędzkiej połączone z jej przemianą wewnętrzną.

– Zaczęłam widzieć świat w kolorowych barwach, nie tylko w szarościach i czerniach. W tamtym czasie kupiłam nawet czerwoną sukienkę, ale nigdy jej nie włożyłam. Dziś uważam, że przystoi mi każdy kolor. Wkładam to, w czym się czuję świetnie i w czym dobrze wyglądam.

Wyjątkowe są nie tylko kolory, ale też formy strojów Nikado Manufaktury, ponieważ ich twórczyni hołduje zasadzie, że odzież może być sztuką, podobnie jak osoby, które ją noszą.

„Bliżej mi do sztuki niż do mody”

Do Krakowa przyjechała z Pomorza. Z miłości. – Kraków okazał się hermetycznym miejscem. Postanowiłam więc „toczyć kulkę” na swoich zasadach. Zaczęłam się powolutku rozpychać łokciami, żeby znaleźć miejsce dla siebie. Na początku powstała mała galeryjka na ul. Stolarskiej, a ja stałam się „Babką ze Stolarskiej”. Ale lokal udało mi się zdobyć dopiero w pandemii. Niedawno przeniosłam swój salon na ul. Pijarską, bo tak mi się rozrosły skrzydła, że się już w tej 14-metrowej łupince przy Stolarskiej nie mieściłam. No i tak zostałam „Babką z Pijarskiej”.

Droga prowadząca do własnej marki modowej nie była oczywista. Zanim Dominika Łabędzka otworzyła salon na Stolarskiej w Krakowie (z którego właśnie przeprowadziła się na Pijarską), parała się różnymi zajęciami, ale zawsze gdzieś w tle była sztuka i artystyczne zainteresowania. Szefowa Nikado Manufaktury mówi o sobie, że urodziła się z pędzlem w dłoni i zaznacza, że choć zajmuje się modą, wciąż bliżej jej do sztuki.

Jest malarką po krakowskiej ASP, którą skończyła już jako dorosła osoba. Dziś na malowanie czasu niewiele jej zostaje. Po skończeniu pedagogiki specjalnej przez wiele lat zajmowała się dziećmi i młodzieżą ze szczególnymi potrzebami w klasach integracyjnych. Przez wiele lat była też przedstawicielem medycznym. – Zawsze miałam jakiś oryginalny dodatek, który budził zainteresowanie. Zbierałam więc zamówienia i robiłam je także dla innych. Tak się zaczęła moja modowa droga – wspomina.

Bajecznie kolorowe stroje powstają przy ul. Koszykarskiej. Są tworzone od początku do końca przez ekipę Nikado. A pomysły podpowiada otaczający świat, podróże. Tak powstała choćby ptasia kolekcja, m.in. z jaskółkami. Jeden pomysł rodzi kolejny. – Czasem talent mnie męczy, muszę szybko biec do pracowni, żeby przelać na papier to, co rodzi się w mojej głowie – mówi Dominika.

Madamki od „Babki z Pijarskiej”

Madamki – tak Dominika Łabędzka nazywa swoje klientki, fanki marki. To określenie, które wiele lat temu nadały uczennice swojej nauczycielce języka francuskiego w liceum, w którym uczyła się mama Dominiki. – Ta nauczycielka francuskiego mówiła, że zawsze trzeba być damą: nie wolno chodzić w rozciągniętym szlafroku po domu, trzeba trzymać fason, być jak madame. Uczennice więc nazwały ją Madamka. Znałam tę opowieść od mamy i przyszedł moment kilka lat temu, że do mnie to słowo wróciło. Bardzo cenię moje Madamki, których każde zamówienie jest dla mnie jak wielki komplement i dodaje mi wiatru w żagle.

Madamki tę sympatię odwzajemniają, tworząc całkiem sporą społeczność nie tylko wirtualną. Spotykają się np. na Krakowskich czy Sopockich Chichotach – cyklicznym, towarzyskim spotkaniu łączącym modę i sztukę. Bez wątpienia doceniają też coś, co bije wręcz od twórczyni marki: energię, optymizm, pozytywną energię.

– Lubię tę dziewczynę. Nigdy nie próbowałam robić z siebie kogoś, kim nie jestem. W tym, co robię i co pokazuję, jest dużo szczerości. Oczywiście pretekstem jest moda i to, co robię, ale przy okazji zabieram głos też w innych kwestiach, np. hejtu. Ta praca jest moją pasją, ale to też moje życie. Mówi się, że jak praca jest pasją, to nigdy się nie pracuje. To nieprawda, wtedy się pracuje cały czas, ale to świat, który sobie wymyśliłam – konstatuje Dominika Łabędzka.

eprasa.pl 69c0c322eb

HISTORIA PRL

Jak Polska Ludowa zbudowała „Tysiąc szkół na Tysiąclecie”

Nie do końca wiadomo, czy autorem hasła był osobiście tow. Władysław Gomułka. Ale faktem jest, że do wybudowanych wówczas szkół poszedł właśnie kolejny rocznik polskich dzieci

Mariusz Grabowski

Masowy program budowy szkół był dla władz PRL pokazem sprawczości państwa. Był też sposobem ogarnięcia wyżu demograficznego lat 50. i propagandowo uderzał w Kościół, który szykował się do obchodów Tysiąclecia chrztu Polski.

Dzieło socjalizmu

Już w samym haśle „Tysiąc szkół na Tysiąclecie Państwa Polskiego” widać rozmach i polityczną wizję. Zgodnie z wielokroć powtarzaną legendą rzucił je osobiście ówczesny I sekretarz KC PZPR Władysław Gomułka 24 września 1958 r. na jednej z narad partyjnych. Jej tematem były przygotowania do millennium państwa polskiego.

Już w lutym 1958 r. Rada Państwa oraz Sejm ogłosiły państwowe obchody „Tysiąclecia Państwa Polskiego”. W uchwale Rady Państwa z 18 lutego 1958 r. podkreślano, że „uroczystości poświęcone Tysiącleciu państwowości polskiej staną się wielkim przeżyciem całego narodu, pogłębią w nim świadomość chlubnego historycznego dziedzictwa, wzmocnią poczucie odpowiedzialności za dalsze losy Ojczyzny, pomnożą siły wewnętrzne niezbędne dla urzeczywistnienia dzieła budownictwa socjalizmu”.

Jednocześnie masowa budowa szkół miała być twardą odpowiedzią na ogłoszoną przez Kościół w 1957 r. Wielką Nowennę. Sekretariat KC PZPR nazywał ją wprost „obłędnym programem wtrącania Polski w mroki obskurantyzmu”.

Gomułka wizjoner

25 września 1958 r., na spotkaniu I sekretarza partii z tzw. aktywem, czyli działaczami partyjnymi pracującymi w oświacie: nauczycielami, pracownikami administracji szkolnej, działaczami ZNP, przedstawiono konkrety.

Gomułka mówił, że planowana reforma musi skutkować przyspieszeniem budowy szkół. Dodał, że budowa „tysięcy nowych budynków szkolnych” będzie najlepszym sposobem uczczenia „obchodów Tysiąclecia Państwa Polskiego”. Kilkukrotnie podkreślał, że wysiłek budowy nowych szkół musi być wspierany przez społeczeństwo. „Wysiłkiem całego narodu zbudujemy tysiąc szkół na Tysiąclecie” – zapowiadał.

Jednocześnie zapowiedział zmiany w edukacji: wydłużenie obowiązku szkolnego o dwa lata, m.in. poprzez przedłużenie nauki w szkole podstawowej do ośmiu lat.

Górnicy są ofiarni

Jak twierdzi historyk gospodarki dr Andrzej Zawistowski, prawdziwego kształtu hasło budowy tysiąca szkół nabrało 9 listopada 1958 r., gdy na podstawie decyzji Ogólnopolskiego Komitetu Frontu Jedności Narodu powołano Społeczny Fundusz Budowy Szkół Tysiąclecia. W kolejnych miesiącach powstały jego lokalne oddziały w poszczególnych województwach.

Jak dodaje, w rzeczywistości w wielu wypadkach zbiórki i czyny społeczne przy budowie szkół były wymuszane przez władze, np. poprzez wpłaty przy różnych czynnościach administracyjnych. Na Śląsku organizowano nawet „niedziele górnicze”, a dochód z darmowej pracy górników miał być przeznaczany na budowę szkół.

„Masowe zaangażowanie się ludzi w powojenne odgruzowywanie i porządkowanie miast było przejawem autentycznego zaangażowania społeczeństwa. Podobnie bywało z pracą na rzecz tysiąclatek – zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. Ludzie widzieli sens swojej pracy i liczyli, że przyniesie ona wymierny efekt dla ich dzieci i wnuków” – zwraca uwagę Zawistowski.

Święto w Czeladzi

Oficjalnie pierwszą tysiąclatkę oddano do użytku w lipcu 1959 r. w Czeladzi. Zbudowali ją żołnierze likwidowanego wówczas Wojskowego Korpusu Górniczego. Szkole nadano imię gen. Karola Świerczewskiego. Jej budowa trwała zaledwie 260 dni

Dlaczego pierwsza tysiąclatka powstała właśnie tam? Uznano, że Czeladź ma bogate tradycje walk rewolucyjnych. Drugim powodem był katastrofalny brak izb lekcyjnych w mieście, czyli jak pisali komunistyczni propagandyści – „spadek po faszystowskich rządach sanacji”.

26 lipca na otwarcie szkoły przybyli towarzysze Władysław Gomułka i Edward Gierek, szef struktur PZPR na Śląsku. „Fundatorom tej szkoły, pierwszej szkoły – pomnika dla uczczenia Tysiąclecia – żołnierzom Wojska Polskiego i górnikom kopalni »Czeladź« składam w imieniu KC PZPR i w imieniu własnym słowa najwyższego uznania i podziękowania” – brzmiał wpis Gomułki do księgi pamiątkowej szkoły.

Statystyka na plus

Oblicza się, że wzniesiono 2791 szkół, w których było 21 tys. klas. Przygotowano 10 tys. miejsc w internatach i 20 tys. mieszkań dla nauczycieli. Powstały także 273 wiejskie ośrodki zdrowia, 23 przychodnie i dwa szpitale. Wszystkie tysiąclatki były niemal identyczne, wybudowane według tego samego, czasem lekko modyfikowanego projektu. Miały być bowiem tanie i funkcjonalne. Władze wybrały technologię budowy z betonowych prefabrykatów, która pozwalała na szybkie wzniesienie prostych i powtarzalnych konstrukcji. Dominującym stylem był modernizm.

Jeden z projektantów, Tadeusz Binek, wspominał po latach: „Miały być tanie i funkcjonalne. Teraz wiele osób zarzuca, że są brzydkie. W końcu to nie miały być pałace. Przynajmniej jak się na nie patrzy, nikt nie ma wątpliwości, że to szkoły”. Każdy kompleks szkolny, prócz sal lekcyjnych, miał posiadać kuchnię, stołówkę, bibliotekę, oświetloną salę gimnastyczną i gabinet lekarski. W podziemiu często schron przeciwlotniczy. Obok zaplanowano boiska.

Cały naród buduje

Budowę szkół finansowano z kilku źródeł. Przede wszystkim ze Społecznego Funduszu Odbudowy Kraju i Stolicy, który wcześniej funkcjonował pod nazwą: Społeczny Fundusz Odbudowy Stolicy, oraz z Funduszu Budowy Szkół Tysiąclecia. Do programu zgłaszały się miasta szczebla wojewódzkiego, ale i te mniejsze, powiatowe.

Pieniądze szły także z datków społecznych. Do końca 1965 r. zebrano w ten sposób 8,5 mld zł. Wpłat dokonywała także Polonia, która dzieliła się dolarami. W sumie uzbierano z jej składek blisko 210 tys. dolarów (dla zagranicznych wpłat na budowę szkół ustalano specjalny kurs dolara). Organizowano także zbiórki książek dla nowych szkół.

Znaleźć pozytywy

Prof. Marcin Kula doszukiwał się w projekcie i realizacji wielkiej budowy aspektów społecznie pozytywnych, choć podszytych ideologią. Jak pisał w artykule „Tysiąc szkół na Tysiąclecie. Akcja mimo wszystko mądrzejsza niż inne”, inicjatywa tysiąclatek wpisywała się w model modernizacji obciążonego niezliczonymi przypadłościami systemu komunistycznego.

„W końcu komunizm, a w tym PRL, był projektem modernizacyjnym. Z drugiej strony cały projekt oraz jego element, jakim było kształtowanie »nowego człowieka«, był fundamentalnie ułomny przez założenie, że można modernizować w ramach projektu, który dawało się streścić słowami »za twarz go i do socjalizmu«” – podsumowywał historyk.

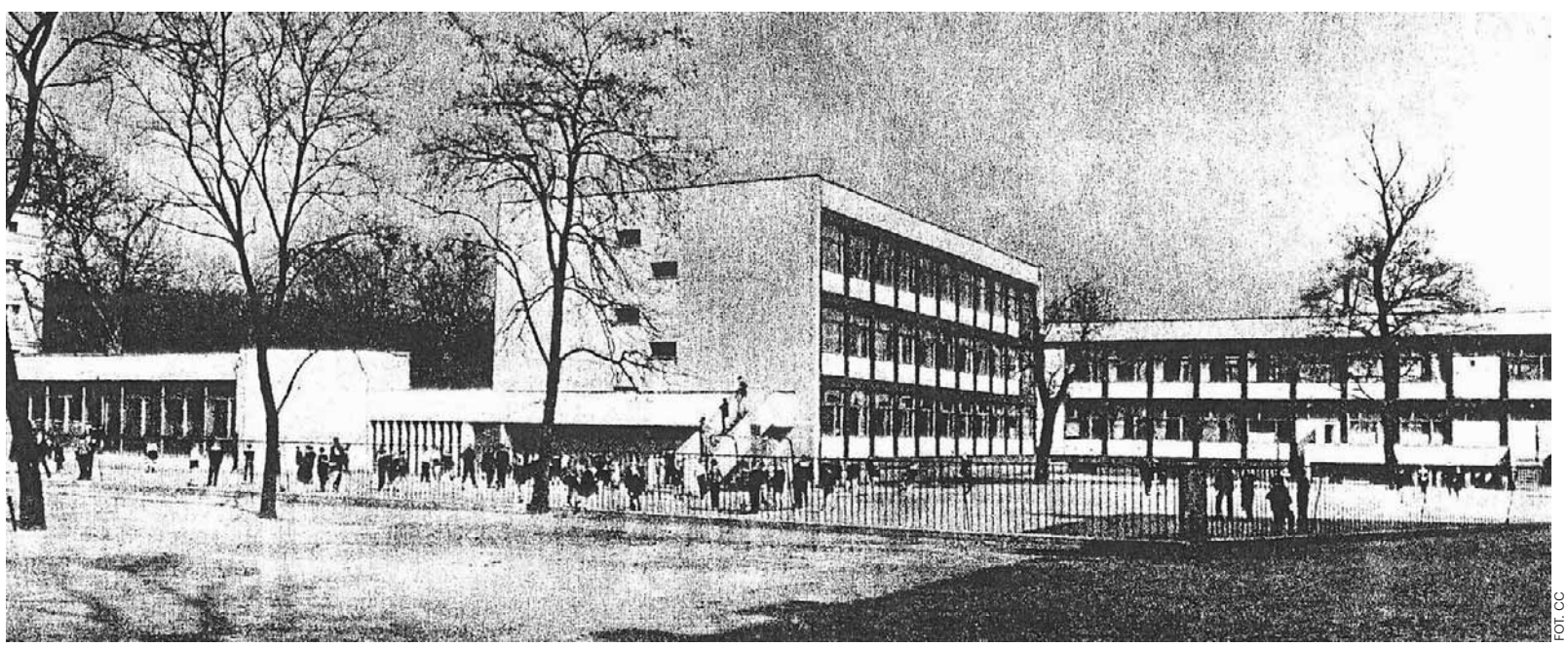
Prof. Jerzy Eisler dodaje: „Projektem sztandarowym PZPR było wybudowanie tysiąca szkół, co obok niezwykle bogatego programu rozrywkowego m.in. w kinach i telewizji, miało przyćmić Milenium Chrztu (...) Powstawały też Osiedla i Parki Tysiąclecia, zadrzewiano kraj, budowano wały przeciwpowodziowe”.

Gagarin w szkole

4 września 1965 r. w Warszawie przy ul. Ożarowskiej otwarto tysięczną szkołę-pomnik Tysiąclecia Państwa Polskiego. Edward Ruszkowski, przewodniczący ówczesnego stołecznego komitetu Frontu Jedności Narodu, mówi tak: „Przed siedmiu laty cały naród, dla uczczenia obchodów państwa polskiego, podjął zobowiązanie wybudowania własnym wysiłkiem 1000 szkół-pomników. I oto obietnicy tej dotrzymaliśmy”. Szkoła otrzymała imię Hugona Kołłątaja.

W kolejnych miesiącach otwierano następne tysiąclatki. Zalecano, by na te uroczystości zapraszać znane osoby. Np. w Zielonej Górze w otwarciu szkoły wziął udział kosmonauta Jurij Gagarin, goszczący wtedy w Polsce. Patronami nowych placówek zostawali często komunistyczni bohaterowie, m.in. Paweł Finder, Małgorzata Fornalska czy Karol Świerczewski.

W przekazach propagandowych podkreślano, że tysiąclatki „są pełne słońca i radości”. Drukowano specjalne dodatki prasowe, a od maja 1966 r. emitowano nawet 10-minutową audycję radiową „Kwiaty Polskie – Radiokronika Tysiąclatek”, podczas której informowano społeczeństwo o osiągnięciach akcji.



FOT. CC

Klasyczna tysiąclatka. Szkoła Podstawowa nr 71 im. Leona Kruczkowskiego we Wrocławiu

eprasa.pl 69c0c322eb

PASJA

Roman Ficek - cyborg ze Skawicy

– Te wcześniejsze moje wyprawy to była naprawdę pestka – mówi biegacz górski ze Skawicy Roman Ficek. Właśnie przebiegł Półwysep Skandynawski z północy na południe, górami z Przylądka Północnego do Lindesness. Jako pierwszy człowiek w historii pokonał ten nieprawdopodobny dystans – 2679,4 km w 40 dni i 11 godzin! Bez żadnego wsparcia, zdany tylko na siebie. Niósł plecak ważący dziewięć kilogramów i nie bał się emocji

FOT. ROMAN FICEK

Roman Ficek: To był pierwszy w historii taki bieg przez te góry. Nikt się tego przede mną nie podjął

Jacek Żukowski

Jest pan już w domu. Co pan teraz robi?

Najważniejsze to nie biegać, nie trenować, tylko trochę poleżeć, odpoczywać, żeby nogi, ścięgna, mięśnie doszły do siebie.

Ile trzeba do siebie dochodzić po takim wysiłku?

Myślę że dwa i pół tygodnia. W tym czasie mam zamiar czilować. A potem jakiś trening na pewno wejdzie, ale bardzo lekki, może pół godziny dziennie. Nie ma co siedzieć za długo. Krótki trening przyspieszy regenerację. Po miesiącu powinienem czuć się całkiem nieźle.

Przebiegł pan 2679 kilometrów.

Prawie 2700 i 70 tysięcy metrów przewyższenia.

W 40 dni. Czy na tyle szacował pan ten bieg?

Szacowałem trasę na 35 dni. Myślałem, że kilometrów będzie 3000. Trzeba zacząć od tego, że przez Skandynawię nie ma jednego szlaku, jest ich wiele i trzeba je łączyć. Trasa wiodła przez najwyższe szczyty parków narodowych i poszczególnych masywów górskich. Była bardzo trudna, prowadzona na dziko, musiałem z tej wersji po trzech dniach zrezygnować i modyfikować trasę na bieżąco.

Jeśli chodzi o rekord, to trudno będzie komuś porównywać swój bieg z pańskim, bo musiałby idealnie biec pańską trasą

Tak, to jest nieporównywalne. To to samo jak z Łukiem Karpat, gdzie też nie ma początku i końca. To znaczy są – Lindesness i Nordkapp, ale nie połączone jednym szlakiem. To był pierwszy w historii taki bieg przez te góry. Nikt się tego przede mną nie podjął. Siedem lat temu, po przebiegnięciu Łuku Karpat chciałem zrobić Skandynawię, wiedząc, że jest to najdłuższy łańcuch górski w Europie. Nie miałem jednak zdrowia, zawsze z czymś to kolidowało, nie było formy, sponsorów.

Biegł pan bez wsparcia, czyli musiał pan ograniczyć swój bagaż.

Był bardzo lekki, ważył między 7 a 9 kg, ale cały czas niosłem go na plecach. W tamtych górach niemal wszyscy chodzą z ciężkimi plecakami. Kiedy ludzie mnie widzieli byli w szoku.

Był pan bez namiotu, śpiwora, jak pan sobie radził z nocowaniem?

Nocowałem w chatkach DNT, nazywają się hytter. Kupuje się w Norweskim Stowarzyszeniu Turystycznym specjalny kluczyk, który otwiera je wszystkie. Dostałem go od Ewy Chwałko, która przeszła całą Skandynawię trzy lata temu.

Jaki jest standard tych chatek?

Są jak domy. Bardzo wypasione. Niektóre piękne, nowe, z kuchnią, w której jest gaz. Są też w nich wielkie spiżarnie, gdzie można sobie kupić jedzenie i zapłacić przez aplikację. Może w nich spać od pięciu do 40 osób.

Kluczyk otwiera jedno pomieszczenie?

Nie, cały domek. Często byłem jednak sam.

Musiał pan swoją trasę dostosować do tych miejsc?.

Trochę tak, ale one są na trasie. Są na czerwonym szlaku oznaczone litrą „t". Jak planowałem bieg, to wiedziałem, gdzie są hytty albo kempingi, bo na nich też spałem. Czasem brałem nocleg w hotelu ze śniadaniem, żeby się najeść porządnie. Jak śniadanie się zaczynało o 7.30 czy 8, to jadłem aż do 10, dopóki się nie skończyło. Napychałem się.

W ciągu dnia pewnie nie było na to czasu.

Nawet nie było gdzie. Dopiero na południu Norwegii pojawiały się stacje benzynowe, restauracje po drodze.

Jak pan radził sobie z jedzeniem?

Miałem tylko cztery sklepy na tysiąc kilometrów. Musiałem obliczyć, by od punktu do punktu wystarczyło mi jedzenia. Pierwszy sklep miałem chyba po trzech dniach. Kiedy dobiegłem na wieczór do miejscowości, to był zamknięty i niestety dopiero rano musiałem wrócić, zrobić zapasy, i z powrotem biec.

Ale na 250 km to trudno nakupić jedzenia...

Trudno, ale da się. Cały czas też biegłem na deficycie kalorycznym. Kupowałem słodycze, jakieś żelki, czekoladę, miód sobie kupowałem też zawsze i dużo owsianki. Dlatego, że zalewać ją można zimną lub ciepłą wodą.

Ile dziennie kilometrów pan przebiegał?

Różnie, w pierwszy i drugi dzień po 90, bywało, że i 120, ale też 60. Średnia z całego dystansu wyszła mi 71.

Czy pana coś zaskoczyło? Na przykład myślał pan, że będzie łatwiej, a było trudniej, bądź odwrotnie?

Zaskoczyła mnie trochę trasa. Myślałem, że będzie łatwiejsza, a okazała się cholernie trudna. Bardzo wąskie ścieżki albo w ogóle brak ścieżek, szlaków. Szlak niby na mapie jest, a w rzeczywistości go nie ma. Ciężko było biegać po tych szlakach mając ze sobą taki ciężki plecak. Było pełno kamieni, także pełno torfowisk i bagien.

Czy były trudniejsze momenty kryzysowe, kiedy myślał pan, że trzeba będzie skończyć?

W pierwszym tygodniu codziennie parę razy myślałem, kiedy zejdę i na którym odcinku, bo było bardzo ciężko. Miałem nawałnicę różnych wszelakich problemów, które mnie mogły dopaść. Brakowało tylko deszczu.

eprasa.pl 69c0c322eb

Głównie terenowe trudności, jedzeniowe?

Wszystkie. Ze spaniem, z jedzeniem; na początku była też masa komarów, które nie dały nawet na chwilę odpocząć. Musiałem być non stop w ruchu. Więc niewyspanie, trudność terenowe i do tego ten deficyt kaloryczny. Wszystko się nakładało. Pamiętam taki bardzo trudny odcinek kamienisty, w dodatku porywy wiatru do 60 km/h. A noc wcześniej przed tym odcinkiem spałem na gołych deskach, bo nie było materaca. To był mocny „strzał" i po tym dniu zrobiłem sobie dzień przerwy, bo nie byłem w stanie się ruszyć. Miałem odciski na stopach, potrzaskane paznokcie i dość wszystkiego.

Ale przewalczył pan to na szczęście.

No przewalczyłem. Udało się. To było tak, że wieczorem byłem bardzo, bardzo zmęczony, skasowany. A rano jak już człowiek się trochę wyspał, zjadł, to nabierał energii.

A co pana trzymało przy życiu? Rozmowy z żoną, rodziną?

Tak. Rozmowy przede wszystkim. Jak nie z żoną, to z rodziną, kolegami. Czytałem komentarze na swoich social mediach. To ludzie mnie pchali. Ja tak naprawdę w pewnym momencie już byłem tak zrezygnowany, wręcz zrozpaczony, ale ludzie tak wierzyli we mnie jak w Boga. Że tylko ja to mogę zrobić, tylko ja dam temu radę, że wierzą we mnie. Czułem, że nie mogę zrezygnować. Przynajmniej muszę spróbować w kolejny dzień.

A według czego się pan poruszał? Jakiejś aplikacji?

Dokładnie tak, wytyczyłem trasę, wszystko zaplanowałem, a potem na drugiej aplikacji ją modyfikowałem na bieżąco. Moja oryginalna trasa odbiegała całkowicie od trasy, którą robią inni, czyli Norge Pa Langs. Myślałem, że uda mi się to wykonać, ale już po trzech dniach wiedziałem, że niestety trzeba to zmodyfikować.

Na jaką pogodę pan trafił?

Praktycznie codziennie było niebo zachmurzone. Tylko na Przylądku Północnym miałem czyste niebo i w ostatni dzień również. W jeden dzień potrafiło lać, świeciło słońce, wiał wiatr, a potem znów lało. Czasem deszcz padał dziesięć minut i znowu na chwilę wychodziło słońce. Były to cztery pory roku. Miałem też takie dni, że lało cały dzień i do tego był północny wiatr, który cały czas wiał ci w twarz. Okropne. Wiatr naprawdę dokuczał strasznie.

Ale był północny, a pan biegł z północy na południe więc raczej powinien popychać?

Niestety nie. On cały czas właśnie jakoś w twarz wiał... To był zimny wiatr północny. Jak biegnie się górami, to nie biegnie się cały czas na południe prosto, tylko zakręca dolinami w prawo, w lewo.

FOT. ROMAN FICEK

Roman: W pewnym momencie już byłem tak zrezygnowany, wręcz zrozpaczony, ale ludzie tak wierzyli we mnie jak po prostu w Boga

Porównując to osiągnięcie do innych pańskich wyczynów, jak je pan plasuje w hierarchii?

Te wcześniejsze moje wyprawy to była naprawdę pestka.

Naprawdę?

No tak. Łuk Karpat był trudny, długi, ale Skandynawia trudniejsza trzykrotnie. Podobna liczba dni, ale surowszy klimat, bieg bez wsparcia, a Karpaty były ze wsparciem. To diametralnie zmienia rzeczywistość. Trudność była potężna, bo musiałem sobie sam załatwiać spanie, jedzenie i mieć niestety ten ciężki plecak na sobie, który uprzykrzał bieg.

Miał pan niebezpieczne przygody?

Takich zagrażających życiu nie. Ale były momentu, kiedy była zła pogoda i po północy w tej tundrze robiło mi się nieswojo. Różne myśli przychodziły mi do głowy. Byłem zmęczony i wtedy wysyłałem jakieś tam wiadomości głosowe do rodziny.

A nie można było przerwać biegu, bo trzeba było dobiec do pewnego punktu.

Tak. Nie miałem śpiwora, namiotu, musiałem biec od punktu do punktu, bo tak miałem zaplanowane.

Najważniejsze jest zdrowie. Chyba dopisuje, bo gdyby miał pan problemy, to by się nie dało tego przebiec.

Zdrowie jest najważniejsze. Udało się uniknąć kontuzji, która mogłaby uziemić mnie całkowicie. Oczywiście miałem po drodze urazy, jakieś naciągnięcia, przeciążenia, ale to nie było na tyle poważne, żeby mnie unieruchomiło. Kulałem przez parę dni i samo przeszło.

Oprócz tych obiektywnych trudności terenowych i jedzeniowych była możliwość, żeby chociaż troszeczkę nacieszyć się przyrodą, krajobrazem, bo Norwegia to piękny kraj, czy po prostu podczas takiego ekstremum człowiek na to nie zwraca uwagi?

Norwegia jest piękna, ale ja biegłem cały czas środkiem kraju. Tam jest tundra, krajobraz mało kiedy się zmienia. Nordkapp był wyjątkowy, a potem taka trochę monotonia w tych górach. No, gdzieś tam w Szwecji trochę inny krajobraz, Finlandia w zasadzie była podobna.

O fiordy to pan nie zahaczał.

No właśnie nie, bo one są całkowicie na zachodzie i musiałbym łuki robić. Takich niektórych miejsc naprawdę pięknych to nie widziałem, Norwegia jest ładna, o ile się przez nią nie biegnie na rekord. Bo jeżeli się bije rekord, to niestety więcej jest cierpienia niż przyjemności.

To wróci pan kiedyś do Norwegii? Już tak normalnie, bez ekstremalnych wysiłków?

Myślę, że tak. Chciałbym z rodzinką przyjechać i w tych domkach tak na spokojnie posiedzieć. Otworzyć domek, zapalić w piecu, posiedzieć sobie dwa dni nad jakimś pięknym jeziorem w górach, nad rzeką. Przejść znowu dwadzieścia kilometrów na kolejny dzień, czy tam za trzy dni do jakiegoś kolejnego domku. Mieć taki wypoczynek i ciszę. To jest tam naprawdę wyjątkowe i oryginalne w tych górach.

A spotykał pan jakichś właśnie biegaczy, czy też innych sportowców.

Nikogo. Nikt tam nie biega, nikt tam nie robi takich rzeczy. Sami turyści, głównie starsi. Bardzo mało było ludzi. Ludzie byli w szoku, że tam biegnę i do tego tak ubrany.

Miał pan jakieś wsparcie od nich?

Pewnie, że tak. Wspierali mnie i trzymali kciuki. Tam nie ma turystów z przypadku. Widać, że przychodzą zaprawieni.

W jednych butach pan to obleciał?

W dwóch parach butów i dwóch parach skarpetek.

Łuk Karpat chociaż nie ma na nim szlaku, to jest mniej więcej powtarzalny, ktoś może próbować go przejść, nie mówiąc już o Głównym Szlaku Beskidzkim czy innych wyczynach w Tatrach. A Skandynawia jest tak naprawdę unikatowa. Jak porównywać pana osiągnięcie do innych ewentualnych następców.

Jest to rekord przebiegnięcia całej Skandynawii. Mogę go zgłosić do FKT (Fastest Know Time) – na tej stronie internetowej rejestruje się najszybsze znane czasy przejścia różnych tras. Ale czy to będę robił, to jeszcze zobaczę. Nie wiem, czy mi to potrzebne do szczęścia. Zrobiłem swoją robotę.

Tak naprawdę zrobił pan to dla siebie?

Tak. Zrobiłem to dla siebie. Dla rekordu, bo to też jakieś marzenie moje było. Ale myślę, że w pewnym momencie też robiłem to dla ludzi.

Jak pan zaczynał swoją przygodę z górami, miał pan kilku sponsorów, ale nie było to tak rozwinięte jak teraz. Czy pan w tym momencie może się tylko skupić na swoich projektach i to jest pana życie zawodowe?

Tak. W zasadzie już od paru lat żyję zawodowo z tego. No teraz mam i sponsorów, też trenuję ludzi, robię swoje obozy. Wszystko się kręci wokół biegania. Jestem organizatorem Zawojskiego Festiwalu Biegowego.

Teraz pan odpocznie, ale jak pana znam, to nie usiedzi pan spokojnie zbyt długo.

Chcę się skupić na prestiżowych zawodach w Polsce i na świecie. Pobiegać, pościgać się. Jakiś tam projekt mam już w głowie. Zresztą od dawna mam, ale na razie zachowam go dla siebie, a zrealizuję może za dwa, trzy lata.

A jakie zawody czekają pana w najbliższym czasie?

Chciałbym wystartować w jakichś prestiżowych zawodach – UTMB Mont Blanc na przykład. Ale w przyszłym roku. W tym pewnie gdzieś w listopadzie, jak dojdę do siebie.

eprasa.pl 69c0c322eb

HISTORIA POPKULTURY

FOT. COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

Twarzami komedii zostali Louis de Funès, czyli sierżant Ludovic Cruchot i Michel Galabru jako chorąży

„Żandarm z Saint-Tropez", czyli Francja, której nie ma

Komedia o starszym sierżancie Ludoviku Cruchocie weszła do francuskich kin 9 września 1964 r. Dziś, obok Brigitte Bardot i piosenek Joe Dassina, budzi jedynie sentyment

Mariusz Grabowski

Saint-Tropez sprzed 62 lat już nie ma. Jedynym śladem jest Muzeum Żandarmerii i Kina w dawnym posterunku Cruchota, gdzie amerykańscy turyści-emeryci kupują pocztówki w wizerunkiem uśmiechniętego Louisa de Funèsa.

Czas inwestycji

Naiwnością byłoby twierdzenie, że kino – najważniejsza ze sztuk, jak mówił ludowy komisarz oświaty Anatolij Łunaczarski – wymyślono dla rozrywki. Filmy powstają dla pieniędzy, ideologii albo w służbie propagandy. „Żandarma z Saint-Tropez" nakręcono po to, by na początku lat 60. promować turystykę na francuskim Lazurowym Wybrzeżu. Jego walory rozrywkowe są tzw. wartością dodaną.

Do tej komedii dorobiono tyle legend i baśni, że starczyłoby na opasłą książkę. Jedną z znaleźć można stronie francuskiswiat.pl. Oto kiedy reżyser i scenarzysta Richard Balducci wakacjował w Saint-Tropez skradziono mu kamerę. A na miejscowym posterunku spotkał tak ciamajdowatych nieudaczników i niezgrabiaszy, że postanowił nakręcić o tym szyderczy film.

Bardziej prawdopodobne jednak, że „Żandarm..." powstał na zamówienie francuskiego lobby turystycznego, którego interesy wciąż kulały na skutek powojennych kłopotów. Ledwo skończyła się wojna w Indochinach, wybuchł konflikt Francji z Egiptem i rozpoczął się trudny rozbrat z dawną kolonią – Algierią. Do tego doszedł kryzys gospodarczy dotykający dotkliwie także turystykę. Dopiero V Republika gen. de Gaulle'a nieco ustabilizowała sytuację. Znów można było inwestować w hotele w Cannes, Antibes, Fréjus, Nicei i sielskim Saint-Tropez.

Wiecznie żywy

„Żandarma..." wyprodukowały dwie filmowe spółki: francuska Société Nouvelle de Cinématographie (SNC) i francusko-włoska Franca Films, stworzona – jak się wydaje – specjalnie do tego przedsięwzięcia. Budżet nie był mały, wyniósł blisko 1,4 mln franków (w 1960 r. przeprowadzono reformę walutową). Dla porównania „Fantomas", największy hit kinowy 1964 r. we Francji, kosztował niewiele więcej. Okres zdjęciowy był rekordowy, trwał nieco ponad miesiąc.

Twarzami komedii zostali Louis de Funès, czyli sierżant Ludovic Cruchot i Michel Galabru jako chorąży Jérôme Gerber, obaj z górnej półki filmowych francuskich komediantów. De Funès tylko w 1964 r. zagrał w pięciu filmach, zaś Galabru, spec od ról drugoplanowych, miał być tłem charakterystycznym dla jego popisów mimicznych.

Wspomniany już Richard Balducci napisał scenariusz, a na reżysera wybrano Jeana Giraulta, który na „Żandarmie..." i późniejszych kontynuacjach żył spokojnie przez dwie dekady. Ostatni film z Cruchotem – „Żandarm i żandarmetki" nakręcił w 1982 r. Girault dostał fuchę po taniości, a jedna z plotek mówiła wręcz, że po znajomości – jeden z pomniejszych szefów SNC, podobnie jak on pochodził z Villenauxe-la-Grande, małej mieściny w departamencie Aube. Zarekomendował go z powodzeniem dwóm najważniejszym osobom w wytwórni: René Pignèresowi i Gérardowi Beytout.

Nudyści z Saint-Tropez

Scenariusz „Żandarma..." niezbyt trzyma się kupy. To 90-minutowy ciąg gagów w wykonaniu Louisa de Funèsa, który jako funkcjonariusz Francuskiej Żandarmerii Narodowej w nieco zapyziałym nadmorskim miasteczku wytrwale walczy z przestępczością, głównie z nudystami. Kulminacja następuje w momencie, gdy jego córka Nicole wpada w nieodpowiednie towarzystwo i kradnie razem z kolegą luksusowe auto bogatego gangstera, chcącego kupić poszukiwany przez policję obraz.

Znacznie ważniejsza jest sceneria filmu: cieszące oczy lazurowe morze, sielskie krajobrazy i Pampelonne, piaszczysta plaża w gminie Ramatuelle niedaleko Saint-Tropez. To tam już w 1955 r. kręcono film „I Bóg stworzył kobietę" w reż. Rogera Vadima. Grająca w nim rolę główną Brigitte Bardot promowała wówczas modę na skąpe bikini.

Ukłonem w stronę amerykańskich turystów był ford mustang w wersji kabriolet, jeden z pierwszych egzemplarzy, które trafiły do Europy. Błyszczy w filmie na tle poczciwych citroenów i peugeotów. A także chwytliwy motyw muzyczny – piosenka „Do You Do You Saint Tropez", śpiewana przez Geneviève Grad. Napisał ją Raymond Lefèvre, specjalizujący się w gatunku tzw. easy listening, czyli łatwo wpadającej w ucho.

Kolacja w Starym Porcie

Na stronie bonjourdefrance.pl czytamy: „ »Żandarm z Saint-Tropez« stał się nie tylko ikoną francuskiej kinematografii, ale również magnesem turystycznym przyciągającym tłumy do tego malowniczego miasta. Po premierze filmu liczba odwiedzających Saint-Tropez znacząco wzrosła, co potwierdzają liczne statystyki. Turyści z całego świata przyjeżdżają, aby zobaczyć miejsca, w których kręcono kultowe sceny, a także poczuć atmosferę znaną z ekranu".

Banał, ale chwytliwy. Spójrzmy na tę statystykę. Małe miasteczko, skryte między Cannes a Fréjus faktycznie wyrosło przez ostatnie półwiecze na potęgę turystyczną. Na co dzień mieszka w nim 5,5 tys. ludzi (mniej niż na początku lat 60.), ale jak podają dane merostwa z lat 2019-2022 latem gości średnio 60 tys. turystów. Większość smaży się na Pampelonne, inni oglądają dzieła Pabla Picassa i Georgesa'a Braque'a w Musée de l'Annonciade, jeszcze inni snują się po malowniczych górkach masywu des Maures, a i tak wieczorem wszyscy trafiają do pełnego luksusowych jachtów Starego Portu. Kolację w legendarnej Café Sénéquier, gdzie Henri Matisse pijał swój pastis, jadają jednak tylko najwięksi krezusi. Kapitał nie zna narodowości, ale nieprzypadkowo to najczęściej nowi Rosjanie.

Oni też mieszkają w najbardziej luksusowych hotelach, o których sierżantowi Cruchotowi nawet się nie śniło. W sezonie 2026 oferujący bajeczny widok na zatokę Hotel la Ponche rywalizował ofertą głównie z rustykalnym, otoczonym winnicami Toison D'or. Średnia cena za noc w lipcu: od 15 do 25 tys. zł.

Patrząc na prawo

Dzisiejsze Saint-Tropez mało przypomina miasteczko z filmu Giraulta. Tłumy przelewające się przez promenadę i port doprowadziłyby by pewnie Cruchota do kolejnego wybuchu szału. Nie ma już małych piekarenek, rybaków, zniknęły urokliwe zaułki, w których zbudowano hotele. Siermiężne Muzeum Żandarmerii i Kina przy Place Blanqui przegrywa z Festiwalem Les Voiles, czyli pokazem wypasionych jachtów, gdzie już od lat królują supernowoczesne jednostki w klasie J. W tym roku festiwal trwać będzie od 26 września do 4 października i spodziewanych jest blisko 300 załóg.

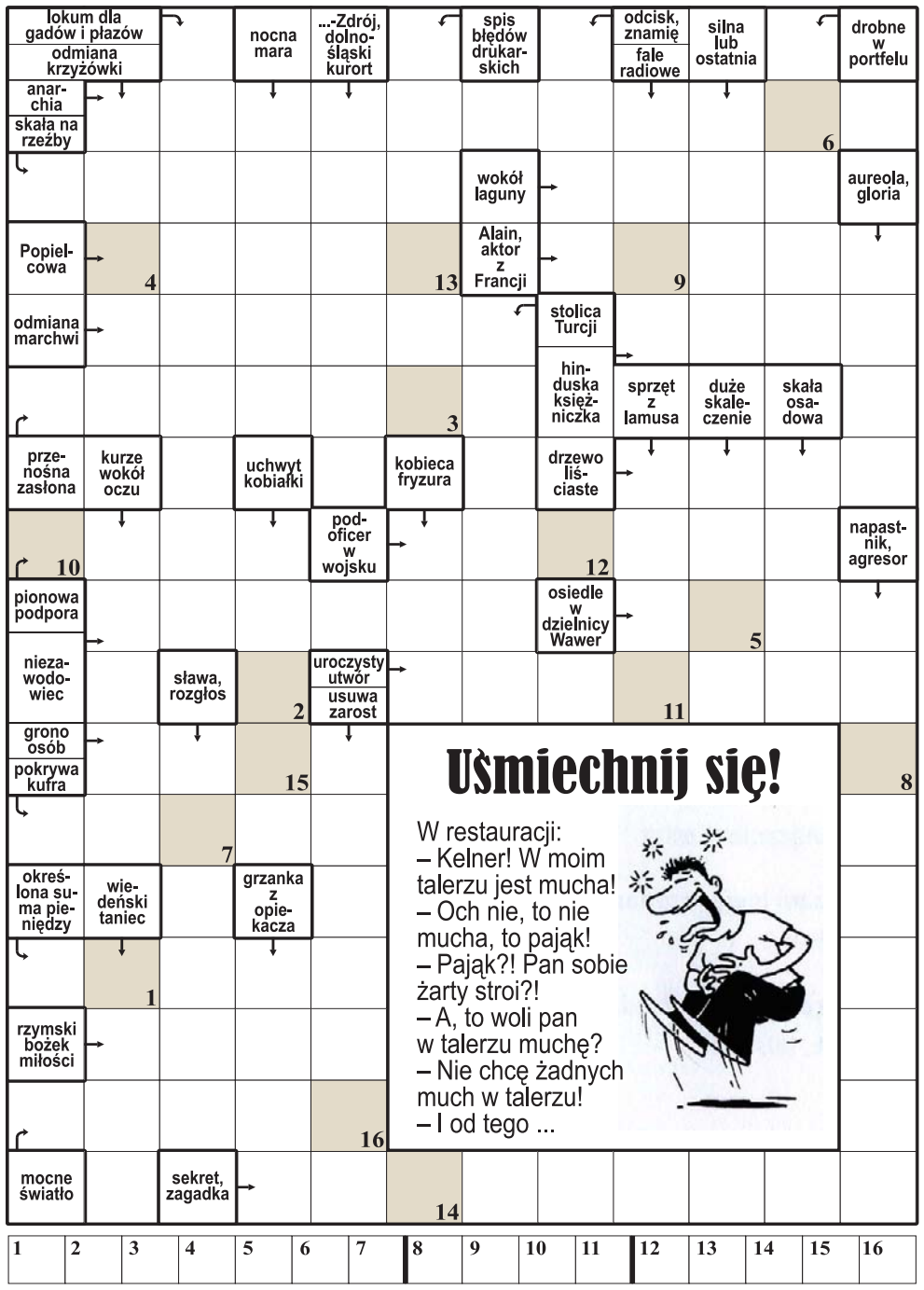
Można powiedzieć, że Saint-Tropez, tak jak całe Lazurowe Wybrzeże, zostało dotknięte syndromem overtourismu. Do tego stopnia, że rząd francuski opracował plan działania, mający na celu „promowanie zrównoważonej turystyki poprzez utworzenie bardziej ekologicznego systemu klasyfikacji hoteli, poprawę infrastruktury rowerowej i inwestycje w transport publiczny".

Ma to swój wymiar lokalny. W 2024 r. Saint-Tropez ogłosiło plan, na razie wstępny, ograniczenia turystyki w lecie. Burmistrz miasteczka Sylvie Siri napisała w nim, że chce, by „miasteczko rozwijało się zwłaszcza dla mieszkańców, inwestowało w biblioteki, sklepy spożywcze i niedrogie mieszkania".

Na koniec spójrzmy na dzisiejsze Saint-Tropez przez pryzmat polityki. Nie wiemy, na kogo głosował żandarm Ludovic Cruchot, ale dzisiaj mieszkańcy miasteczka są zdecydowanie prawicowi. Podobnie jak mieszkańcy departamentu Var oraz całego Lazurowego Wybrzeża. Podczas wyborów parlamentarnych w 2024 r. reprezentant Zjednoczenia Narodowego Philippe Lottiaux zdobył mandat poselski w tutejszym 4. okręgu wyborczym już w pierwszej turze.

eprasa.pl 69c0c322eb

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

W restauracji:
– Kelner! W moim talerzu jest mucha!
– Och nie, to nie mucha, to pająk!
– Pająk?! Pan sobie żarty stroi?!
– A, to woli pan w talerzu muchę?
– Nie chcę żadnych much w talerzu!
– I od tego ...

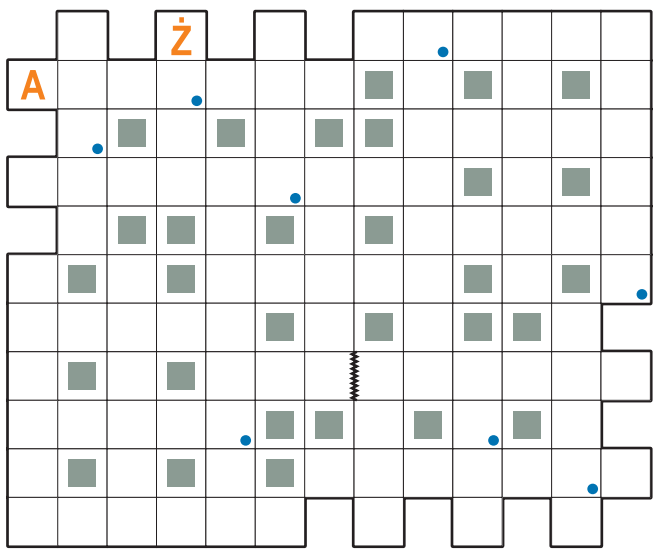
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

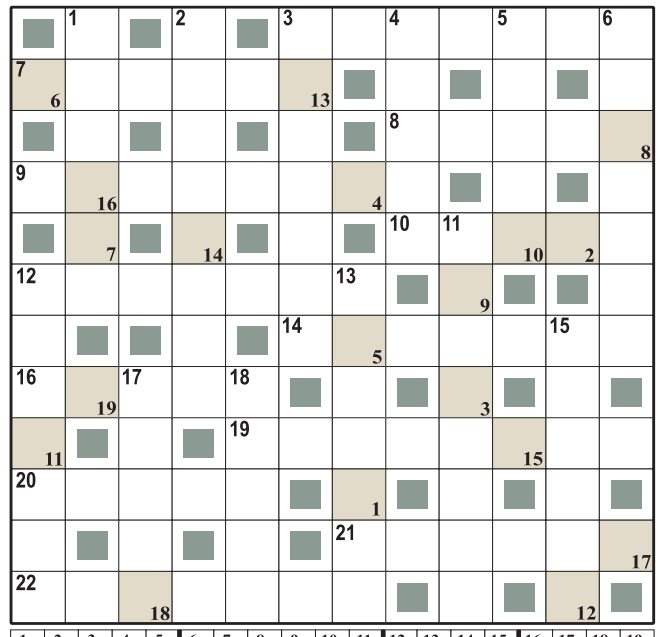
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) księgowy weryfikujący roczny bilans (7).
B) nadmierna pobożność, świętoszkowatość (9).
C) potocznie: sosna lub świerk (6).
D) amerykański stan ze stolicą w Dover (8).
E) aktorka USA z filmu „Dzień próby” (3,6).
F) rzymskie demony świata podziemnego, (5).
G) ... Peck, aktor z „Dział Navarony” (7).
H) żołnierz dawnej lekkiej jazdy węgierskiej (5).
I) żywe stworzenie lub sedno sprawy (6).
J) azjatycki ssak z rodziny psów (5).
K) koniec, czyli ... zapadła (6).
L) kwiat bogini Izydy (5).
Ł) osesek klępy (6).
M) miłośnik zimowych kąpieli w morzu (4).
N) kończyna ze stopą (4).
O) np. „Czarodziejski flet” (5).
P) białe lub czarne na szachownicy (4).
R) symbol zdrowia o jadalnym korzeniu (5).
S) „... na sukces”, program z gatunku talent show (6).
T) konkurent praktyka (8).
U) wkład wspólnika do majątku spółki (6).
W) gatunek wierzby (5).
Z) pasiasty ssak z afrykańskiej sawanny (5).
Ż) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych (4).



Krzyżówka z hasłem

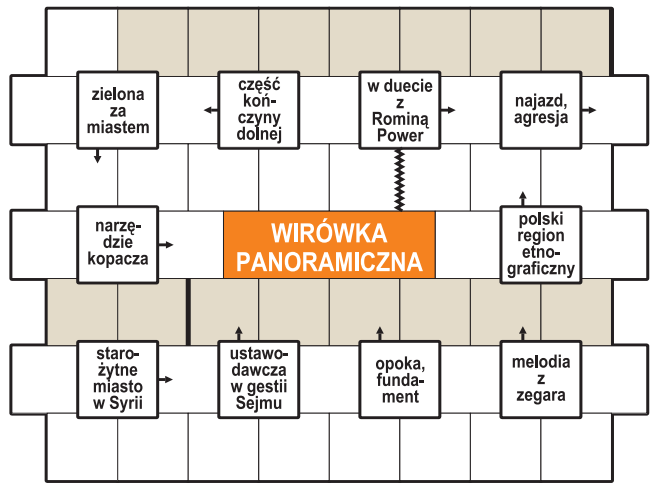


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: przysłowie wietnamskie.

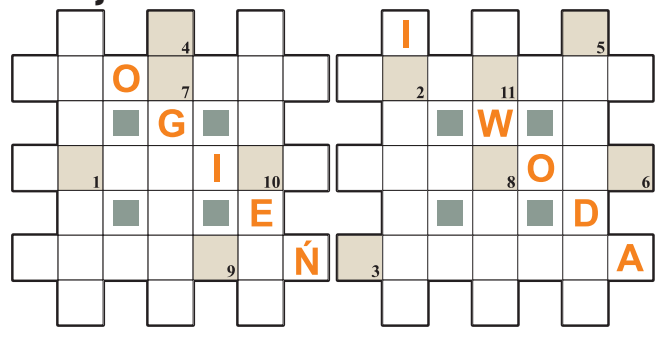
Poziomo:
3) niezmierzona dal,
7) kara za grzechy,
8) Baltazar z bajki,
9) Akira, reżyser filmowy,
10) prymitywny pług,
12) walczy z czerwonym kurem,
14) Zdzisław, polski aktor,
16) autokrata, despota,
19) „Szli na zachód ...”,
20) list żelazny,
21) kolczasta roślina,
22) rozsądek w postępowaniu.

Pionowo:
1) mleczny napój,
2) fanfaronada, zgrywa,
3) hazardowa gra w karty,
4) ścienny z kukułką,
5) Rb dla chemika,
6) docenia dobrą kuchnię,
11) lotnicza elektronika,
12) szef oddziału kopalni,
13) dawny pojazd konny,
15) pospolity gryzoń,
17) mała ..., a cieszy,
18) wzmianka prasowa.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

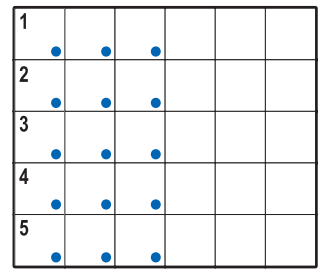
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– krzewiciel postępu
– krój czcionki drukarskiej
– leczenie, kuracja
– Johannes, malarz holenderski
– lis z wiersza Brzechwy
– złoty lub kokosowy
– Mamry lub Gopło
– straż przyboczna władcy
– lud pochodzenia tureckiego
– wygięta linia
– schowek w marynarce
– miasto nad Angarą (Rosja)

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł programu telewizyjnego.

1) turystyczna kuchenka spirytusowa,
2) jedna z najpopularniejszych tragedii Williama Szekspira,
3) cios zadany szpadą,
4) biwakowe miejsce w lesie,
5) stolica Macedonii Północnej nad rzeką Wardar.

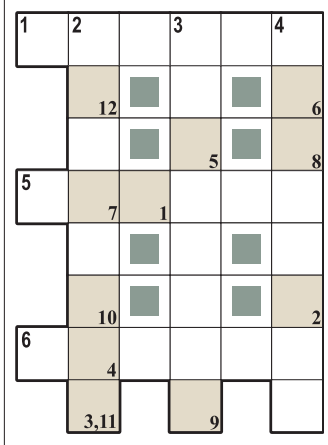
Szyfr

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści i filmu.

Poziomo:
6) potocznie o kobiecej odzieży,
13) biały rumak w ciemne plamy.

Pionowo:
11) „... Croft: Tomb Raider”,
3) „Obywatel ...”, film Orsona Wellesa

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 12, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1, 5, 6) postacie z „Pana Tadeusza”.

Pionowo:
2) ciemny chleb,
3) wieża oblężnicza na kołach,
4) głoska przydechowa.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... właśnie jest pająk; **krzyżówka A-Ż:** dyrektor; **wirówka panoramiczna:** „Wolność po włosku”; **krzyżówka z hasłem:** Słowo prawdy rani uszy; **duet jolek:** antagonizmy; **logogryf:** „Kocham cię, Polsko”; **szyfr:** „Szkarłatna litera”; **krzyżówka:** Jacek Soplica.

eprasa.pl 69c0c322eb

KGHM Chrobry Głogów zaprezentował drużynę przed nowym sezonem

Grażyna Szyszka
Głogów

Szczypiorniści w nowym składzie i nowych koszulkach spotkali się z kibicami na głogowskim Rynku.

Czwartek, 3 września, był ważnym dniem dla zawodników i sztabu szkoleniowego KGHM Chrobrego Głogów. Szczypiorniści pojawili się na Rynku podczas tradycyjnej prezentacji przed rozpoczynającym się sezonem.

Zawodnicy jeden po drugim wychodzili przed publiczność w nowych strojach meczowych. Wraz z nimi zaprezentował się sztab szkoleniowy, w tym trener Vitalij Nat oraz drugi trener Paweł Wita.

Prezes zarządu klubu Katarzyna Zygier przedstawiła cele drużyny na nadchodzący sezon. – Zapewniam, że wyciągnęliśmy lekcje i wnioski z minionego sezonu, szczególnie z pierwszej rundy. Ale to już historia. Naszym celem jest najpierw wejście do play-offów, a później poprawienie wyniku z minionego sezonu. Znam doskonale zawodników i wiem, że go poprawią. Dołożymy wszelkich starań, żebyście wy, kibice, byli zadowoleni. Bardzo was proszę, żebyście byli z nami i w nas wierzyli – mówiła podczas prezentacji.

Powodzenia w nowym sezonie życzyli szczypiornistom prezydent Głogowa Rafael Rokaszewicz oraz starosta Michał Wnuk. Po oficjalnej części prezentacji przyszedł czas na wspólne zdjęcia z zawodnikami oraz autografy. Kibice mogli także bliżej poznać nowych graczy zespołu.

W ubiegłym sezonie Superligi Chrobry Głogów zakończył rozgrywki na 6. miejscu.

FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

eprasa.pl 69c0c322eb

PIŁKA NOŻNA W SOBOTĘ, 12 WRZEŚNIA, GŁOGOWIANIE ZMIERZĄ SIĘ U SIEBIE Z POGONIĄ SIEDLCE

Chrobry podzielił się punktami z Miedzią

RED
Głogów/Legnica

Chrobry zremisował na wyjeździe z Miedzią Legnica i po trzech tegorocznych derbach pozostaje niepokonany. Gospodarze mogli mówić o szczęściu.

Mecz różnił się od tego sprzed kilku dni, bo Miedź nie rzuciła się aż tak mocno na Chrobrego. W 7. minucie to głogowianie zagrozili jako pierwsi. Dobrym podaniem obsłużony został Jakub Lis, jednak mimo dobrej pozycji w polu karnym nie zdołał oddać celnego uderzenia.

Ważnym momentem meczu była sytuacja z 29. minuty. Chwilę wcześniej faulowany był Kelechukwu Ibe-Torti. Igora Maliszewskiego początkowo ukarano żółtą kartką, ale po analizie VAR sędzia zdecydował się zmienić swoją decyzję i pokazać od razu czerwoną kartkę.

Od tego momentu Chrobry grał z przewagą zawodnika i mógł ją wykorzystać w samej końcówce. Bliski szczęścia był główkujący z kilku metrów Sebastian Strózik, lecz bardzo dobrą interwencją w bramce popisał się Ivan Lučić. Po 45 minutach był bezbramkowy remis.

Po zmianie stron Chrobry starał się zrobić użytek z gry w przewadze i miał na to swoje szanse. Głogowianie mieli dobry okres zwłaszcza po 70. minucie. W 73. z dystansu mocno przymierzył Beniamin Czajka, a piłka, chyba jeszcze po rękach bramkarza, obiła poprzeczkę. Za to w 77. minucie było 0:1. Futbolówkę w pole karne dograł Sebastian Strózik, a po zamieszaniu pod bramką wstrzelił się bardzo skuteczny w tym sezonie Jakub Lis.

FOT. CHROBRY GŁOGÓW SA

W końcówce meczu los uśmiechnął się do gospodarzy

Niestety, prowadzenia nie udało się utrzymać do końca. Spotkanie było przerywane, a długa pauza miała miejsce po zderzeniu się głowami Roberta Mandrysza z Karolem Noiszewskim. Kapitan Chrobrego musiał wtedy opuścić boisko w asyście ratowników. Długi doliczony czas gry został wykorzystany przez gospodarzy. Po wrzutce z boku głową na 1:1 trafił Marcel Mansfeld. Chwilę po tym sędzia zagwizdał po raz ostatni.

W sobotę o godz. 15.30, Chrobry zagra z Pogonią Siedlce.

MIEDŹ LEGNICA - CHROBRY GŁOGÓW 1:1 (0:0)

BRAMKI: 0:1 Jakub Lis 77, 1:1 Marcel Mansfeld 90.

MIEDŹ: 1. Ivan Lučić - 17. Igor Maliszewski, 99. Karol Noiszewski (87, 95. Marcel Mansfeld), 78. Myrosław Mazur, 3. Mateusz Grudziński - 18. Asier Córdoba (76, 7. Mateusz Bochnak), 44. Igor Korczakowski (46, 30. Miloš Jovičić), 70. Wojciech Hajda, 80. Zvonimir Petrović, 98. Kamil Antonik (76, 11. Gustaf Norlin) - 21. Daniel Stanclik (75, 9. Kristian Fućak).

CHROBRY: 22. Krzysztof Bąkowski - 80. Kacper Tabiś (69, 17. Agon Sadiku), 8. Jakub Grič, 6. Beniamin Czajka, 77. Mateusz Bartolewski - 28. Jakub Lis, 16. Robert Mandrysz (51, 5. Radosław Bąk), 24. Kamil Grzelak (87, 51. Alan Rybak), 7. Kelechukwu Ibe-Torti (87, 33. Adrian Bukowski) - 11. Sebastian Strózik, 15. Wiktor Staszak (69, 9. Mateusz Ozimek).

ŻÓŁTE KARTKI: Noiszewski - Strózik, Bąk.

CZERWONA KARTKA: Igor Maliszewski (29. minuta, Miedź, za faul taktyczny).

SĘDZIOWAŁ: Mateusz Piszczelok (Katowice).

WIDZÓW: 3612.

Chrobry odrobił straty i wygrał na inaugurację ligi. Stal Mielec postraszyła Głogowian

Dawid Foltyniewicz
Głogów

KGHM Chrobry Głogów rozpoczął sezon 2026/27 Lotto Superligi od zwycięstwa. W sobotę pokonał u siebie Handball Stal Mielec 31:25, choć przed przerwą musiał odrabiać czterobramkową stratę.

FOT. FACEBOOK/KGHM CHROBRY GŁOGÓW

Chrobry zaczął sezon od sześciobramkowego zwycięstwa

Sześć bramek przewagi na koniec meczu może sugerować spokojne popołudnie, ale droga do pierwszego zwycięstwa miała kilka zakrętów. Zespół Witalija Nata w siódmej minucie prowadził 3:2, jednak szybko przekonał się, że goście potrafią wykorzystać jego słabości. Gospodarzom brakowało skuteczności w ataku, pojawiły się też problemy w defensywie.

Stal zdobyła sześć bramek z rzędu i objęła prowadzenie 9:5. Chrobry musiał więc przede wszystkim zatrzymać rozpędzonych rywali. Głogowianie stopniowo zmniejszali dystans, a jeszcze przed końcem pierwszej połowy zdołali wyrównać. Do szatni obie drużyny schodziły przy wyniku 13:13.

Po zmianie stron gospodarze przejęli kontrolę nad spotkaniem. Grali odważniej i skuteczniej, a w ofensywie wyróżniał się debiutujący w ich barwach Piotr Komarzewski. Mielczanie nie potrafili już powtórzyć udanej serii z pierwszej części meczu. Chrobry drugą połowę wygrał 18:12 i ostatecznie zostawił rywali sześć trafień za sobą. Po pięć bramek dla zwycięzców zdobyli Kacper Grabowski i Paweł Paterek.

W niedzielę, 13 września, szczypiorniści KGHM Chrobrego Głogów zmierzą się w derbach województwa ze Śląskiem Wrocław. Głogowianie zagrają na wyjeździe, a początek meczu zaplanowano na godz. 18.

KGHM CHROBRY GŁOGÓW - HANDBALL STAL MIELEC 31:25 (13:13)

Chrobry: Stachera, Dereviankin - Grabowski 5, Strelnikov, Zieniewicz, Żyszkiewicz, Orpik 2, Dadej 2, Adamski 1, Styrcz, Mosiołek 2, Paterek 5, Komarzewski 5, Skiba 3, Pavlovskyi 4.

Stal: Kozina, Witkowski - Segal 1, Mrozowicz, Porębski, Kotliński 4, Tokarz 4, Stefani 3, Sikora 4, Głuszczenko 5, Cacak 2, Ossowski 2, Witkowski.

Kolarze TC Chrobry Scott w Wieluniu

RED
Głogów

Zawodnicy TC Chrobry Scott Głogów mają za sobą udany występ podczas 56. Ogólnopolskiego Kolarskiego Kryterium w Wieluniu. Zajęli całe podium!

W trakcie rywalizacji w Wieluniu reprezentanci głogowskiego klubu pokazali znakomitą formę. Kolarze Chrobrego zajęli całe podium w klasyfikacji orlików.

Klasyfikacja orlików:
1. miejsce – Krystian Sztaba;
2. miejsce – Szymon Bęben;
3. miejsce – Filip Aspadarec .

W klasyfikacji Elity Krystian Sztaba zajął znakomite drugie miejsce, potwierdzając swoją wysoką dyspozycję i rywalizując skutecznie również ze starszymi zawodnikami.

„Całe podium Orlików i drugie miejsce w Elicie to znakomity rezultat zawodników Trenera Bolesława Bałda" - czytamy w komunikacie klubu.

FOT. KLUB

Głogowianie na podium w klasyfikacji orlików

eprasa.pl 69c0c322eb

REKLAMA 0011573198

MATERNA FERMA

SKUP ZBÓŻ

ROWNIEŻ MOKRA KUKURYDZA
SOJA • SŁONECZNIK

ERGO-ROL Sp.z o.o.

513 675 365

NASZE ELEWATORY:
Kiełpiny 57 k.Wolsztyna
Bojadła ul.Kolejowa 11e
Marianki 8, Konotop

- MOŻLIWOŚĆ ODBIORU WŁASNYM TRANSPORTEM
- USŁUGA ZBIORU MOKREJ KUKURYDZY
- SZYBKI PRZELEW

AKTUALNE CENY: www.fermamaterna.pl

eprasa.pl 69c0c322eb